

## ***CONSEJOS PARA MANTENER Y MEJORAR LA SALUD***

### ***HAY QUE PROCURAR***

- Comer lo suficiente
- Que la comida sea variada, mucha verduras y fruta.
- Beber suficientes líquidos, de 1,5 a 3 litros diarios.
- Tomar bastante calcio y fibras
- Desayunar más
- Dormir lo necesario y descansar suficiente
- Hacer ejercicio de forma regular
- Mejorar las condiciones del lugar de trabajo
- Ponerse lo suficiente al sol
- Hacer suficiente ejercicio mental (leer, pensar, hablar)

### ***HAY QUE EVITAR***

- Estar demasiado gordo
- Las grasas
- El alcohol y el tabaco
- Las dietas raras que se ponen de moda
- Cenar mucho
- El estrés
- Empezar a hacer ejercicio bruscamente
- Usar muebles incómodos
- Tomar el sol sin protección
- La indolencia

**MATERIALES A SU DISPOSICIÓN EN LA MUTUAL DE SALUD**  
**MANUAL PARA EL AUTOCUIDADO DE LOS ADULTOS MAYORES**  
**APRENDIENDO A ENVEJECER MEJOR**  
**FICHAS DE REFLEXION PARA EL ADULTO MAYOR**