
**“ELLOS
SIEMPRE
CUIDARON DE
TI, ES
MOMENTO DE
CUIDARLOS A
ELLOS”**



CLUB DEPORTIVO HUACHIPATO
EN EL MES DEL ADULTO MAYOR
2020

**PARA MÁS
INFORMACIÓN
VISITA NUESTRAS
REDES**



/CDHUACHIPATO



@CD_HUACHIPATO



@CD_HUACHIPATO

*La alimentación saludable
también es muy importante,
por eso siempre prefiere
alimentos bajos en
colesterol y grasas.*



ENVEJECIMIENTO ACTIVO

LA EDAD NO ES IMPEDIMENTO PARA
REALIZAR ACTIVIDADES FÍSICAS,
"CUALQUIER MOMENTO ES UNA
BUENA OPORTUNIDAD PARA HACER
EJERCICIO"



BENEFICIOS

- La actividad física te mejora tu balance, coordinación, equilibrio.
- Fuerza Muscular
- Flexibilidad, resistencia aeróbica
- Prevenir problemas cardiovasculares.

SUGERENCIAS PARA LA FAMILIA

Los Adultos Mayores son población de algo riesgo en esta pandemia, tanto en niveles psicológicos como físicos, para ellos y a los que integran la familia, les sugerimos:

- Evitar que vean noticias sobre la pandemia, solo provocan ansiedad, no solo a ellos sino a todos.
- Propicia actividades que los ayuden a distraerse, te proponemos ver fotografías y comentar
- Caminar, en la medida de lo posible Yoga o taichi (Ayúdalo a buscar clases por redes sociales) y comparte esta actividad con ellos.
- Bailar (Un ratito de baile, será muy beneficio en la parte física, pero también en su parte cognitiva que le permitirá recordar los pasos que requiere un baile)



IMPORTANCIA

Es muy importante que hagas actividad física, para prevenir y en tratamientos de enfermedades como:

- Cardiovasculares
- Osteoporosis
- Diabetes tipo II
- Enfermedades de Salud Mental