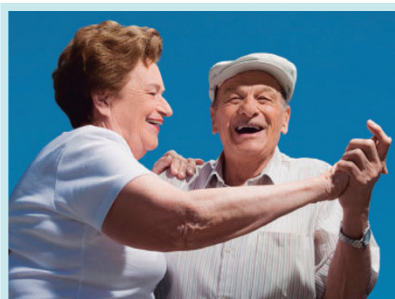


Haga por lo menos 30 minutos de actividad física, durante 5 días a la semana.

- Únase a una amistad y salga a caminar todos los días
- Apúntese a cursos de baile, conocerá gente divertida
- Baile en casa su música favorita
- Juegue a la pelota con sus hijos o nietos
- Aprenda a montar en bici o nadar, nunca es tarde para ello...



Realice un poco de esfuerzo físico, que le permita mantener una conversación mientras lo hace y adaptado a sus capacidades.

## Ejercicios con bandas elásticas.

- Elija una banda de intensidad adecuada.
- Mantenga la columna vertebral recta.
- No realice movimientos bruscos.
- Repita 10 veces cada tipo de ejercicio.

### Ejemplos:

