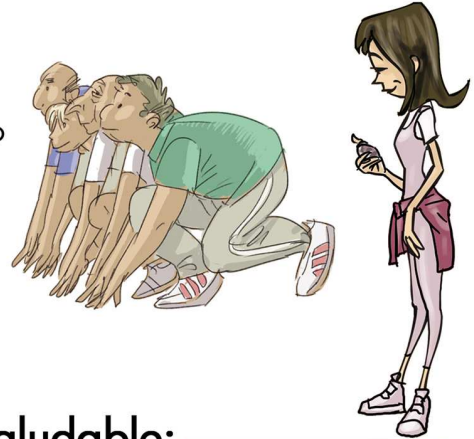




Cuando inicies el programa de ejercicio físico consulta con el personal médico y deportivo.



Decálogo para mantenerse saludable:

1. Realizar actividad o ejercicio físico.
Estuézate físicamente. Suda, nota que el corazón y la respiración se aceleran y que te cuesta hablar sin entrecortar las frases pero nunca llegues a sufrir o a la extenuación.



2. Consumir una dieta sana y equilibrada.
Rica en frutas, verduras, cereales integrales, carnes blancas y pescados, pobre en azúcar, sal y grasas saturadas y trans (grasas animales y comidas industriales). No te obsesiones con las comidas pero ten la inteligencia suficiente para ir eligiendo lo mejor del mercado alimentario y así disfrutar de buena salud comiendo sano.

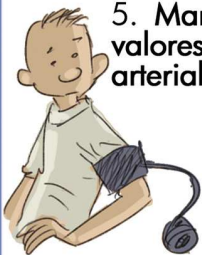
3. Hidratarse.
Bebe de 1 a 2 litros de agua al día y no abuses de bebidas azucaradas y alcohol.



4. Conseguir y mantener el peso saludable.
Cuidate, a través de una vida activa y una dieta sana y equilibrada.



5. Mantener en los límites normales los valores de colesterol, azúcar y tensión arterial. Consulta con tu médico o médica.



6. Evitar fumar y la exposición al humo. No fumes ni un cigarro. Todos tienen sustancias cancerígenas.



7. Evitar las situaciones de estrés.
Aprende a relajarte. Haz ejercicio físico y modera los alimentos y bebidas estimulantes.



8. Prevenir y tratar precozmente las enfermedades y las lesiones. Pide consejo sanitario para tratar cualquier preocupación o dolencia.



9. Tener una buena actitud y apostar por el cambio a una vida más activa. Pon ejercicio en tu vida. Nunca es tarde para empezar. No importa la edad, tener alguna molestia o no haber hecho deporte. Hay un ejercicio para cada circunstancia.



10. Colaborar con la Sociedad.
Con tu colaboración y la de las diferentes administraciones esta sociedad puede ser más activa y sana.