

EL DECÁLOGO PARA TU SALUD

www.FISSAC.com

ENTRENA

Haz ejercicio de fuerza y cardiovascular al menos 3 días en semana



¡MUÉVETE!

Aumenta el nivel de actividad en tu vida diaria.

Desplázate en bicicleta, utiliza las escaleras, da al menos 12.000 pasos al día, etc.



REDUCE LOS HIDRATOS DE CARBONO PROCESADOS

Prescinde de alimentos con alto índice glucémico.



NO TOMES BEBIDAS AZUCARADAS

Evita bebidas azucaradas como refrescos, zumos y bebidas energéticas.



HIDRÁTATE

Bebe al menos 2 litros de agua al día.



LEVÁNTATE Y ANDA

Cuando hagas una actividad sedentaria procura levantarte y andar o realizar algún ejercicio simple (sentadillas) cada cierto tiempo.



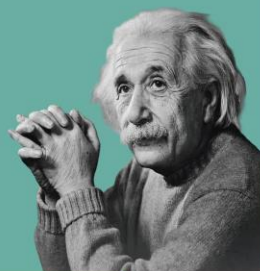
PREDICA

Inculca un modo de vida activo en tus familiares y conocidos.



PIENSA

Incorpora alguna actividad que demande actividad mental de forma diaria para mantener la memoria y la capacidad intelectual.



**NO FUMES
REDUCE EL
CONSUMO DE ALCOHOL**



DESCANSA

Sé regular en tus horarios tanto para las diferentes comidas como para irte a dormir.

