

# ACTIVA TU CUERPO



**EL MOVIMIENTO ES LA MOTIVACIÓN  
PARA CREAR EL CAMBIO  
FÍSICO, EMOCIONAL Y MENTAL**



**PROGRAMA DE ACCIÓN COMUNITARIA  
CON MAYORES**



# LA IMPORTANCIA DE MANTENER Y ACTIVAR TU CUERPO

LA PRÁCTICA DE EJERCICIOS FÍSICOS EN PERSONAS MAYORES JUNTO CON UNA ADECUADA ALIMENTACIÓN PERMITE MEJORAR Y MANTENER UN CUERPO SANO. LA ACTIVIDAD FÍSICA DEBE FORMAR PARTE DE NUESTRAS VIDAS ES UNA EXTRAORDINARIA HERRAMIENTA PARA POTENCIAR LAS CAPACIDADES FUNCIONALES, FÍSICAS, COGNITIVAS Y EMOCIONALES. ESTÁ DEMOSTRADO QUE EL MOVIMIENTO ES EL PRINCIPAL MOTOR DE LA SALUD CUANDO EL ORGANISMO FUNCIONA DE UNA FORMA MÁS ACTIVA SE CONSIGUEN PROMOVER Y MEJORAR UNA VIDA FÍSICA, SOCIAL Y MENTAL MÁS SALUDABLE Y CON UNA MAYOR AUTONOMÍA PERSONAL. AL MOVERNOS CONSEGUIMOS REDUCIR AL SEDENTARISMO, EL AISLAMIENTO Y LA PASIVIDAD, ORIGEN DE TRASTORNOS Y ENFERMEDADES QUE TANTO LIMITAN NUESTRA CALIDAD DE VIDA.



¡¡MIMA TU CUERPO!!

# PROGRAMA ACTIVA TU CUERPO

## HIGIENE POSTURAL

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=I98CE\\_UQAVI](https://www.youtube.com/watch?v=I98CE_UQAVI)

## AGILIDAD

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=GOTG1HCQB9I](https://www.youtube.com/watch?v=GOTG1HCQB9I)

## EQUILIBRIO

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=\\_WW02HP8D5I](https://www.youtube.com/watch?v=_WW02HP8D5I)

## FLEXIBILIDAD Y ELASTICIDAD

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=K2FLUMNADU4](https://www.youtube.com/watch?v=K2FLUMNADU4)

