

## DECÁLOGO DE LA ALIMENTACIÓN 1/2



#Yomequedoencasa  
@fundlacaixa

- Consumir de tres a cuatro lácteos al día (leche, yogures o queso).
- Sustituir los cereales refinados por los integrales.
- Eliminar los refrescos, los dulces y el alcohol del día a día.
- Realizar cocciones suaves, cocinado con pocas grasas.
- Practicar actividad física continuada durante treinta minutos cada día.

## DECÁLOGO DE LA ALIMENTACIÓN 2/2



#Yomequedoencasa  
@fundlacaixa

- Beber de seis a ocho vasos de agua a lo largo del día
- Tener una alimentación completa, suficiente, variada, adecuada y agradable.
- Realizar las cinco comidas al día: desayuno, medio día, comida, merienda y cena.
- Potenciar el consumo de fruta y verdura con piel.
- Consumir a diario carne, pescado, huevos y/o marisco.

## MANTENTE EN FORMA DESDE CASA Ejercicios para la cadera



3 repeticiones



3 repeticiones



3 repeticiones

#YoMeQuedoEnCasa  
@fundlacaixa

Descansa después de cada movimiento y detente si te sientes mareado.

## MANTENTE EN FORMA DESDE CASA Ejercicios para los dorsales



Camina con las manos sobre las piernas y dóblate lentamente como si quisieras tocarte los pies  
3 repeticiones



Lleva las dos manos a un pie. Mantén la posición 10 segundos y repite el ejercicio en el otro pie

#YoMeQuedoEnCasa  
@fundlacaixa

Descansa después de cada movimiento y detente si te sientes mareado.

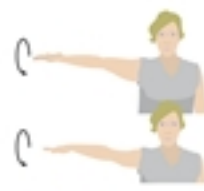
## MANTENTE EN FORMA DESDE CASA Ejercicios para los hombros



Mueve el brazo en la dirección de la flecha durante 10 segundos



Mueve el brazo en la dirección de la flecha durante 10 segundos



3 repeticiones



Mantén la posición 10 segundos



Mantén la posición 10 segundos



Mantén la posición 10 segundos

#YoMeQuedoEnCasa  
@fundlacaixa

Descansa después de cada movimiento y detente si te sientes mareado.

## MANTENTE EN FORMA DESDE CASA Ejercicios para los pies



Andar de puntillas y andar de talones  
10 repeticiones



10 rotaciones



3 series de 10 repeticiones

#YoMeQuedoEnCasa  
@fundlacaixa

Descansa después de cada movimiento y detente si te sientes mareado.

## MANTENTE EN FORMA DESDE CASA Ejercicios para las rodillas



3 series de 10 repeticiones



3 series de 10 repeticiones



3 series de 10 repeticiones



10 repeticiones

#YoMeQuedoEnCasa  
@fundlacaixa

Descansa después de cada movimiento y detente si te sientes mareado. No uses pesas si sientes dolor o padeces alguna lesión de rodilla.

## MANTENTE EN FORMA DESDE CASA Ejercicios para las cervicales



3 repeticiones



3 repeticiones



3 repeticiones



Mantener la posición 10 segundos



Mantener la posición 10 segundos



Mantener la posición 10 segundos

#YoMeQuedoEnCasa  
@fundlacaixa

Haz este ejercicio sentado y de forma suave. Descansa después de cada repetición y detente si te sientes mareado.