

# 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

# 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

# MANTENTE EN FORMA DESDE CASA

## Ejercicios para la cadera



3 repeticiones



3 repeticiones



3 repeticiones

# 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

# 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

# DECÁLOGO DE LA ALIMENTACIÓN <sup>1/2</sup>



#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.