

# HÁBITOS

## PARA MANTENERSE ACTIVO

Mejorar el estilo de vida de los adultos mayores es posible si se llevan a cabo nuevos hábitos.

Se han incrementado ciertas enfermedades degenerativas debido al comportamiento mecánico (rutina diaria) de actividades establecidas.

Por ello la importancia de llevar una vida activa alejada del sedentarismo y desarrollando hábitos saludables.



CGED-DEC



**ECONOMÍA**  
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

**PROFECO**  
PROCURADURÍA FEDERAL  
DEL CONSUMIDOR