icope Pays de la Loire

Votre réflexe santé dès 60 ans

L'ÉTAT PSYCHOLOGIQUE

Quelques recommandations

BOUGEZ

Au quotidien, **le plus souvent possible**. Adaptez vos activités à vos capacités (marche, escaliers...) Profitez du beau temps pour sortir !

PRATIQUEZ DES ACTIVITÉS SOURCES DE PLAISIR

Au quotidien, le plus souvent possible

MAINTENEZ UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

Le **bon rythme quotidien** : 3 repas et des collations
Faites-vous plaisir, il n'y a pas d'aliments interdits

CULTIVEZ LES LIENS SOCIAUX

Évitez l'isolement, favorisez des moments avec des amis ou de la famille

Sources : www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr