

# NUNCA ES TARDE PARA EMPEZAR

**Manteniendo buena  
salud y fortaleza  
para toda la vida.**



## Es Domingo y al finalizar la misa...







Al otro día en casa de Lucy y Pepe...



¡Imagínate que Teresita me está contando de un grupo de viejitos como nosotros, que se reúnen tres veces por semana y la pasan muy bien!







"...hoy en día, los estudios científicos muestran que la mayoría de las personas en la tercera edad de todas las edades y condiciones físicas, pueden beneficiarse con el ejercicio y la actividad física permanente. Por el contrario, ellos tienen muchísimo que perder si permanecen físicamente inactivas: algo de salud y capacidad física, por ejemplo."

## Mientras tanto en la cocina...



Al otro día muy temprano en casa de Teresita...







Meses después en el parque del barrio... se encuentran Lucy, Pepe, Rosa, y un grupo de vecinos realizando sus ejercicios matutinos, después de haber recibido cada uno el certificado oficial de reconocimiento del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento.

Y todos son dirigidos por Teresita y su hija Carmen; quienes desde hace meses lo hacen con mucho amor, vitalidad y entusiasmo.



## NUNCA ES TARDE PARA EMPEZAR!

Empiece Ud. también a mantener su salud y buen estado físico siguiendo las recomendaciones de **El Ejercicio y Su Salud** del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento.

Pida hoy mismo su copia **GRATIS** llenando el formulario de esta página y enviándolo al Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento, Institutos Nacionales de Salud.

### 3 formas fáciles para pedir su copia **GRATIS** de **El Ejercicio y Su Salud:**

- 1. Fax:** Llene el formulario y envíelo al número (301) 496-1072
- 2. Teléfono:** Llame gratis al número (800) 222-2225 y pida la **Publicación No. 01-4931**
- 3. Correo Postal:** Llene el formulario y depositelo en un buzón del correo.

También puede usar un sobre común dirigido a:

NIA Information Center  
P.O. Box 8057  
Gaithersburg, MD 20898-9929



Departamento de Salud y Servicios Humanos  
Institutos Nacionales de Salud  
Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento



Número de Información Gratuita  
(800) 222-2225

Internet: <http://www.nih.gov/nia>

Publicación No. NIH 01-4931s  
Junio 2001