



CONSEJOS

para ser feliz en la 3^a edad



1 Cuida tu aspecto

Haz ejercicio

2

3 Sal de casa cada día



Sé optimista y busca el humor

4



5 Reconoce tus méritos



6

7

Mantente ocupado

Cuida las relaciones sociales

8

9 Disfruta el presente

10 Comparte tus preocupaciones