

10

CONSEJOS para ser feliz en la 3ª 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

Sé útil a los demás

6

7 Mantente ocupado

Cuida las relaciones sociales

8

9 Disfruta el presente

Comparte tus preocupaciones

10