



DESAFÍOS **10x30**

FÍSICOS
Y NO TANTO..

*ELIGE UNO DE LOS 10 DESAFÍOS
Y HAZLO DURANTE 30 DÍAS*



FUNDACIÓN
Juan Cruzado

PRIMERO LAS PERSONAS MAYORES

25
años

¿CÓMO FUNCIONA EL PLAN DE DESAFÍOS?



1

ELIGES EL DESAFÍO QUE MÁS TE MOTIVE

2

LEES CON ATENCIÓN COMO LLEVARLO A CABO DE MANERA CORRECTA

3

COGES UN CALENDARIO EN PAPEL O EN TU MOVIL

4

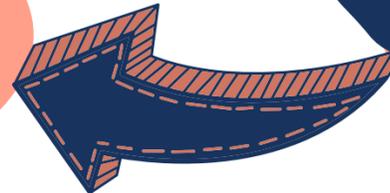
VAS MARCANDO CADA DÍA QUE HAS HECHO EL DESAFÍO

5

**¿MARCASTE 30 DÍAS CONSECUTIVOS?
¡HAS SUPERADO EL DESAFÍO!**



PUEDES ELEGIR OTRO DESAFÍO O REPETIR EL MISMO





FUNDACIÓN
Juan Cruzado

PRIMERO LAS PERSONAS MAYORES



LISTA DE DESAFÍOS

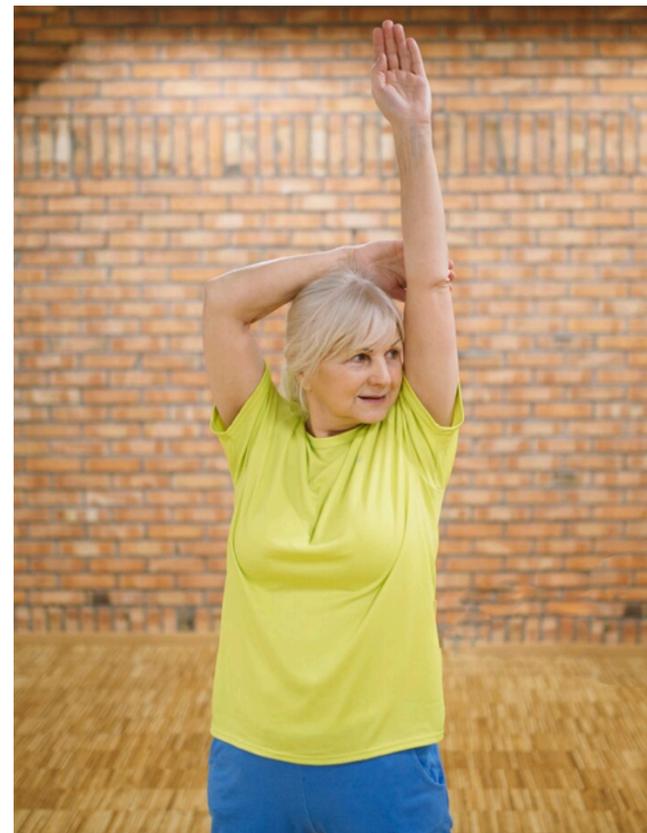
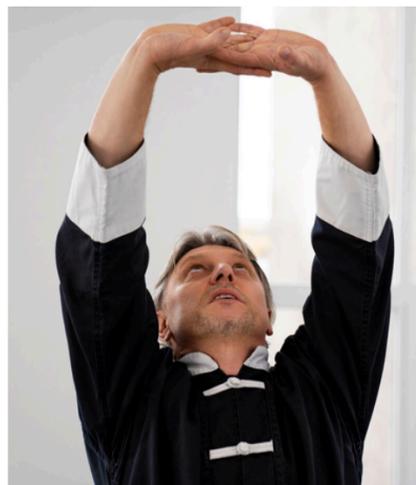
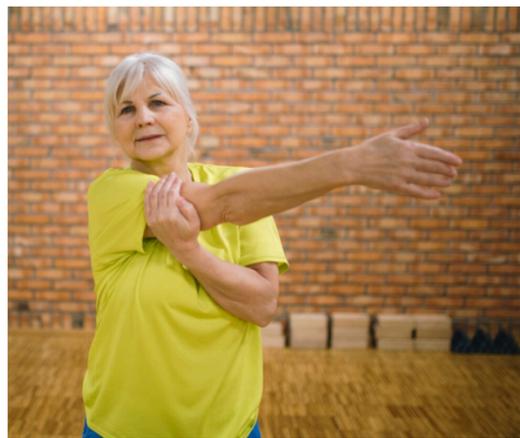
- 01 30 DÍAS DE EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR:**
- 02 30 DÍAS DE EJERCICIOS DE FUERZA CON PESAS LIGERA:**
- 03 30 DÍAS DE ACTIVIDADES DE COORDINACIÓN OJO-MANO:**
- 04 30 DÍAS DE BAILE EN CASA:**
- 05 30 DÍAS DE ACTIVIDADES RECREATIVAS AL AIRE LIBRE:**
- 06 30 DÍAS DE CAMINATA:**
- 07 30 DÍAS DE EJERCICIOS DE ESTABILIDAD Y EQUILIBRIO:**
- 08 30 DÍAS DE EVITAR FUMAR:**
- 09 30 DÍAS DE EVITAR BEBER ALCOHOL:**
- 10 30 DÍAS DE EVITAR ALIMENTOS CON EXCESO DE AZÚCAR:**

01 30 DÍAS DE EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR:

- **Objetivo:** Dedicar 15-30 minutos diarios a ejercicios que mejoren la movilidad de las principales articulaciones, como hombros, codos, muñecas, caderas, rodillas y tobillos.
- **Beneficios:** Reduce la rigidez articular, mejora el rango de movimiento y previene lesiones.
- **Recomendaciones:** Realizar movimientos suaves y controlados, evitando sobrepasar el rango de movimiento cómodo.



EJEMPLOS para que cojas algo de inspiración...



EJEMPLOS para que cojas algo de inspiración...



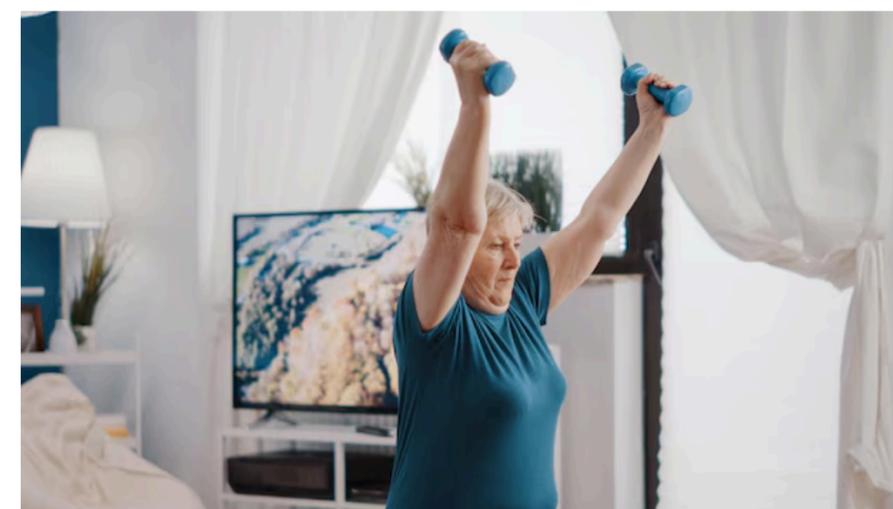
**PUEDES VER
VIDEOS EN
NUESTRA PÁGINA
WEB**

02 30 DÍAS DE EJERCICIOS DE FUERZA CON PESAS:

- **Objetivo:** Incorporar ejercicios de resistencia utilizando pesas ligeras, enfocándose en diferentes grupos musculares. Puedes usar botellas u otros objetos si no tienes pesas.
- **Beneficios:** Fortalece los músculos, mejora la densidad de los huesos y aumenta el metabolismo celular.
- **Recomendaciones:** Puedes comenzar con pesas ligeras e ir aumentando gradualmente el peso según tu sensación de comodidad y capacidad.



EJEMPLOS para que cojas algo de inspiración...



**PUEDES VER
VIDEOS EN
NUESTRA PÁGINA
WEB**

03 30 DÍAS DE ACTIVIDADES DE COORDINACIÓN OJO-MANO:

- **Objetivo:** Dedicar 15-30 minutos diarios a actividades que mejoren la coordinación, como lanzar y atrapar una pelota u objeto similar.
- **Beneficios:** Mejora la destreza manual, la coordinación y la concentración.
- **Recomendaciones:** Realizar las actividades en un entorno seguro y libre de obstáculos.



04 30 DÍAS DE BAILE EN CASA:

- **Objetivo:** Bailar durante al menos 20 minutos al ritmo de tu música favorita. ¡Puedes hacerlo con buena compañía también!
- **Beneficios:** Mejora la coordinación, el equilibrio y estado de ánimo.
- **Recomendaciones:** Seleccionar estilos de bailes que realmente te gusten y “te inviten al plató” y hacer los movimientos que se ajusten a tus capacidades físicas.





05 30 DÍAS DE ACTIVIDADES RECREATIVAS AL AIRE LIBRE:

- **Objetivo:** Participar en actividades al aire libre durante al menos 30 minutos, como jardinería, paseos por el parque o hacer tus rutinas de ejercicios al aire libre.
- **Beneficios:** Mejora el estado de ánimo, proporciona vitamina D y fomenta la conexión con la naturaleza.
- **Recomendaciones:** Vestir ropa adecuada al clima y utilizar protector solar de ser necesario.



06 30 DÍAS DE CAMINATA:

- **Objetivo:** Dedicar 30 minutos diarios a caminar al aire libre. Puedes elegir el camino que más te motive a lograrlo.
- **Beneficios:** Mejora el metabolismo y el estado de ánimo aumentando tu energía. Previene enfermedades cardiovasculares. Ayuda a tener un mejor descanso.
- **Recomendaciones:** Vestir ropa adecuada al clima y utilizar calzado adecuado, idealmente deportivo. Llevar agua para hidratarte y protector solar de ser necesario.

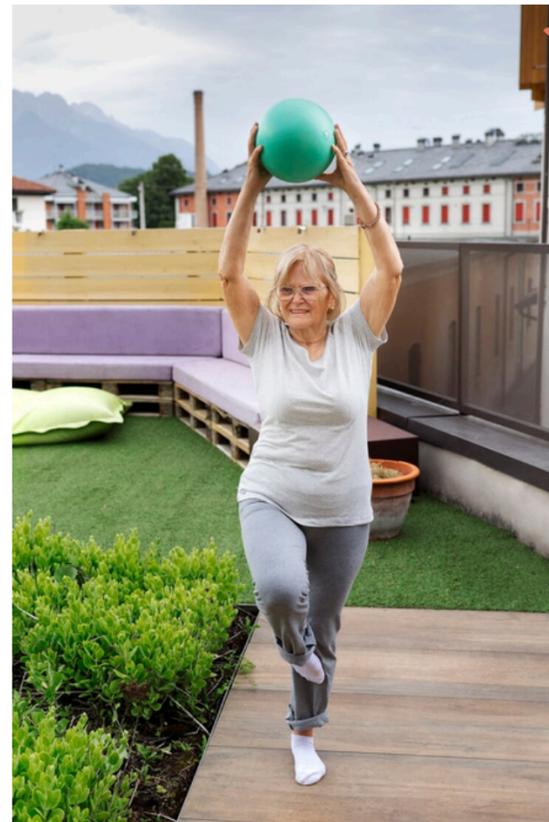


07 30 DÍAS DE EJERCICIOS DE ESTABILIDAD Y EQUILIBRIO:

- **Objetivo:** Realizar durante 15-30 minutos ejercicios específicos para mejorar tu estabilidad y equilibrio.
- **Beneficios:** Mejora la percepción corporal, la coordinación y la seguridad, lo cual reduce significativamente el riesgo de caídas.
- **Recomendaciones:** El equilibrio mejora solo si “se trabaja cerca del límite de estabilidad” pero haz estos ejercicios cerca de una superficie estable o con el apoyo de una silla para evitar caídas.



EJEMPLOS para que cojas algo de inspiración...

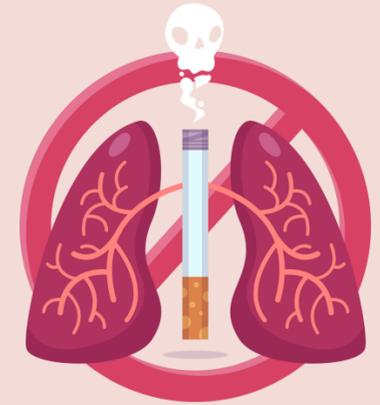


PUEDES VER VIDEOS EN NUESTRA PÁGINA WEB



08 30 DÍAS EVITANDO FUMAR:

- **Objetivo:** Motivarte a dar el primer paso para dejar de fumar y reemplazar el hábito por otros más saludables.
- **Beneficios:** Mejora de la salud pulmonar y cardiovascular, tendrás mayor energía y resistencia, mejor olfato y gusto, mejor apariencia de la piel y todo esto ahorrando dinero.
- **Recomendaciones:** Piensa en actividades saludables que te ayuden a ocupar el tiempo cuando sientas ganas de fumar, como hacer ejercicio, meditar o leer. Evita situaciones tentadoras.



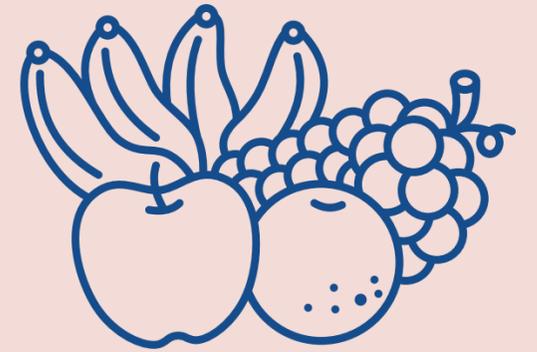
09 30 DÍAS EVITANDO BEBER ALCOHOL:

- **Objetivo:** Motivarte a dar el primer paso para dejar de beber alcohol y reemplazarlo por bebidas más saludables.
- **Beneficios:** Mejora en la función hepática y el sistema inmune y ayuda a recuperar y mantener un peso saludable. Menos ansiedad, depresión, con mejor calidad del sueño y más energía. Mejora relaciones interpersonales y puedes ahorrar dinero.
- **Recomendaciones:** Evita situaciones tentadoras y ten una opción de bebida saludable disponible como una botella de agua con limón, naranja o lo que te guste idealmente sin azúcar.



10 30 DÍAS EVITANDO COMER ALIMENTOS CON AZÚCAR:

- **Objetivo:** Eliminar el consumo de alimentos con azúcar añadida para mejorar la salud y bienestar general.
- **Beneficios:** Mejora el control del peso y reduce el riesgo de diabetes y enfermedades cardíacas. Aumenta la energía y estabilidad emocional. Mejora la digestión y reduce la inflamación.
- **Recomendaciones:** Lee las etiquetas para evitar azúcares añadidos. Sustituye el azúcar por opciones naturales como frutas. Come más alimentos integrales y frescos. Hazlo gradualmente para adaptarte mejor.





"Desafíate a ti mismo
y descubre lo que
eres capaz de lograr"

 FUNDACIÓN
Juan Cruzado 
PRIMERO LAS PERSONAS MAYORES