



¿Quieres que tus mayores
conserven su autonomía?



Alimentación Saludable

Ejercicio Físico



Habilidades Cognitivas



¿Quieres que retrasen su
envejecimiento?

650 761 102



ayusabernesga@gmail.com



Ayusa.es



¿Hablamos?



SALUD según la OMS es un estado de completo bienestar físico, psíquico y social.

El objetivo de AYUSA es ayudar a las personas a conseguir esa SALUD y para ello ofrecemos consejos, acompañamiento y seguimiento intentando lograr y conservar ese estado a través de buenos hábitos centrados en una alimentación saludable, actividad física y mejora de las habilidades cognitivas

Alimentación saludable



Está demostrado que una alimentación saludable le aporta a nuestro organismo un montón de beneficios como:

- Obtención de energía.
- Ayuda a lograr y mantener un peso saludable.
- Protege el corazón y reduce el riesgo de las enfermedades cardiovasculares como la hipertensión, la diabetes II y algunos cánceres.
- Mantiene la piel, los dientes y la vista saludables.
- Fortalece los músculos y los huesos ofreciendo mayor rendimiento físico.
- Ayuda al sistema digestivo a funcionar.
- Mejora el sistema inmunológico.
- Mantiene la salud mental con un cerebro más funcional, reduce el estrés, la ansiedad y la depresión.

En AYUSA ofrecemos consejos basados en la dieta mediterránea con las necesidades personalizadas según las patologías presentes.



Ejercicio físico



Las personas que llevan una vida activa tienen menos probabilidad de enfermarse y mayor probabilidad de vivir una vida más feliz.

- Ejercicio aeróbico
- Evitación de caídas
- Mejora del equilibrio
- Evitación del dolor
- Psicomotricidad fina

En AYUSA la actividad física se adapta a todas las edades y tipos de dolencias y lesiones.



Actividades cognitivas

Mejorar la salud mental influye positivamente en nuestra calidad de vida. Logramos sentir y pensar de una manera más eficiente y productiva.

- Memoria
- Cálculo
- Resolución de problemas
- Orientación temporo-espacial
- Lectura, escritura y comprensión
- Relajación
- Juegos

En AYUSA trabajamos éstas habilidades para mejorar el Bienestar psíquico y social.