

CONSEJOS PARA UN ATLETA VETERANO



AUTOCONTROL

Cumplimos años y nuestro organismo pierde facultades, así que no te exijas tanto. **¡Lleva tu edad con orgullo!**



DIETA

Cuida mucho tu alimentación porque cada año cuesta más digerir ciertos alimentos. Una dieta variada es fundamental.



TIEMPOS

Es importante **respetar los descansos, los calentamientos y los estiramientos.**



PRECAUCIÓN

Ante cualquier receta de tu médico, **recuérdale que eres deportista en activo.**



PREVENCIÓN

Haz una prueba de esfuerzo para asegurarte de que estás en forma. **¡No te saltes ninguna revisión médica!**



SEGURIDAD

Cuida las superficies sobre las que corres y mantén tu material deportivo, sobre todo el calzado, en perfecto estado.



SALUD

¡Huye de los medicamentos prohibidos! Con los años el hígado y el riñón van perdiendo eficiencia.



INTENSIDAD

Los entrenamientos cambian en función de la edad. **Consulta a un entrenador** que te lo personalice.



Fuente: Christophe Ramírez, jefe Servicios Médicos RFEA.