



Més informació:

Aquestes són les guies en les que ens hem basat per escriure aquest capítol i que poden ajudar-te a ampliar informació. També trobaràs exercicis concrets o com integrar els exercicis en el teu dia a dia:

- [Directrices de la Organització Mundial de la Salut sobre actividad física y hábitos sedentarios](#)
- [Guía de Actividad Física en casa para el adulto mayor 2020. Universidad de Playa Ancha a través de la Dirección de Deportes y Recreación.](#)
- [Guia de ejercicio físico para mayores. Sociedad española de Geriatria i Gerontologia.](#)
- [Póngase en forma de por vida: Ejercicio y actividad física para un envejecimiento saludable. National Institute on Aging](#)

