



### Resistenza fisica

La condizione fisica ha un influsso determinante sul modo in cui ci si destreggia nella vita di tutti i giorni. Nella vita quotidiana i problemi si manifestano molto prima che un anziano si renda conto di averne in altri ambiti, ad esempio quando guida. Essere in forma fisicamente è importante anche perché le persone anziane hanno spesso piccoli problemi di salute che presi singolarmente non influiscono sulla capacità di guidare in sicurezza, ma che insieme possono comprometterla.

- Segua un programma di fitness, non è mai troppo tardi per iniziare! Può fare più di quello che crede per la sua salute e forma fisica.
- Per rimanere sano a lungo e continuare a guidare in sicurezza, è importante che si alimenti in modo equilibrato, vada regolarmente dal medico e segua i suoi consigli.