

MAYORES

LA IMPORTANCIA DE LA RESPIRACIÓN

- En la actualidad nos movemos poco, sobre todo en las grandes ciudades con el obligado uso del coche o transporte público, por lo que respiramos superficialmente. Con la actividad física y el movimiento hacemos más profunda nuestra respiración y aprovechamos más todas las cavidades y capacidad pulmonar. Cuanto más plana es la respiración, más plano nuestro pecho. La caja torácica y los pulmones se quedan pequeños y débiles siendo más vulnerables a los agentes patógenos (virus y bacilos) y enfermedades. El diafragma no ejerce suficiente presión, por lo que deja de estimular órganos como corazón, pulmones, hígado, estómago etc. En definitiva, el oxígeno que pasa a la sangre no basta.
- La respiración necesita observación, concienciación y entrenamiento.
- A partir de los 60 años (normalmente), nuestras funciones empiezan un mayor declive. Pero de nosotros depende enfrentarnos a ese envejecimiento natural con mayor o menor éxito para disfrutar de una edad en la que todavía nos queda mucho por descubrir y ofrecer.
- Mantenerse activos es la mejor forma de combatir la temida demencia. El estrés es un factor que se manifiesta a lo largo de toda la vida, pero es a esta edad cuando si se convierte en crónico puede afectar a áreas del cerebro probablemente relacionadas con la demencia.
- Estudios recientes revelan que aquellas personas mayores que están deprimidas, tienen un riesgo más elevado de sufrir problemas cardíacos o cerebrales.
- Vivir más tiempo no significa hacerlo mejor, por ello es importante hacerlo de forma saludable.
- Al disponer de más tiempo (con la tan temida jubilación), podemos utilizar el momento del día más apropiado para la práctica de ejercicio físico. Uno de los principales beneficios de la actividad física es la oxigenación del organismo, pero a determinadas edades no todas las personas pueden realizar una actividad en movimiento. Por eso **Bovi7** le trae sin moverse, el mayor beneficio de un ejercicio físico intenso: nuestros pulmones piden más aire con el que aportar oxígeno a todo

- el organismo. Si además combina Bovi7 con un poco de actividad, el resultado será multiplicado, mueve el cuerpo y se siente con más energía.
- La respiración suele ser inconsciente y automática, pero influye en nuestras acciones y emociones. Lo bueno es que respirar es un acto que podemos modificar y mejorar.
- La succión pulmonar más intensa la provoca el diafragma, que es un músculo. Y como todos los músculos se puede trabajar para que funcione mejor y sea más fuerte.
- Las personas mayores de 65 años, tienen más riesgo de sufrir enfermedades respiratorias, por sedentarismo, otras enfermedades, mal descanso etc. Los buenos hábitos de salud, la alimentación el descanso y el ejercicio físico entre otras medidas aumentan la resistencia a todas las enfermedades de las vías respiratorias, o ayudan a la recuperación cuando ocurren. Bovi7 participa de manera doble en este objetivo, mejor descanso y oxigenación por la noche y consigue uno de los beneficios de la actividad física aunque no nos movamos, trabajar el diafragma.
- Antes de pasar a los ejercicios, vamos a recordar que empezamos a vivir cuando hacemos la primera respiración y no dejamos de respirar hasta el final (es lo último que se detiene, el intercambio de oxígeno). De una buena respiración depende nuestra calidad de vida, nuestra energía e incluso nuestra actitud ante la vida, estimular el cerebro y sentirnos bien.

eJERCICIOS

- EL EJERCICIO **b**ÁSICO DE Bovi7.
- EL EJERCICIO **C**OMPLETO.
- LA **f**LEXIBILIDAD Y BOVI7.
- **r**EDUCIR EL ESTRÉS.
- **C**ONTRA EL TABACO.
- AL **d**ORMIR.
- **m**ÁS EJERCICIOS QUE PUEDEN UTILIZAR Bovi7.

Los gimnasios, polideportivos, escuelas de yoga, pilates, ofrecen una variedad de ejercicios que combinan la actividad moderada con una buena respiración para ofrecernos una mejor calidad de vida y trabajar nuestro organismo de manera correcta y adecuada a nuestras necesidades.

dATOS

- Las personas mayores con una personalidad tranquila y relajada tienen un 50% menos de probabilidad de desarrollar demencia.
- Mientras nos dedicamos a ejercitarnos, reducimos el tiempo de sedentarismo, aumentamos nuestras relaciones sociales y adoptamos hábitos más sanos.
- Las españolas viven una media de 85 años, pero suelen llevar una vida saludable sólo hasta los 68 años (de media). Los últimos 16 años su bienestar se reduce. Y esto se puede evitar.
- La piel envejece (es un proceso inevitable del envejecimiento natural) aproximadamente en un 70% por factores externos, pero sobre el restante 30% se puede actuar de muchas maneras, una es nuestra oxigenación.
- Las personas deprimidas que sufren problemas cardíacos, tienen más probabilidades de sufrir recaídas o empeorar.

aCLARACIONES

- Bovi7 es un producto TOTALMENTE inofensivo. Si tiene alguna duda consúltenos o pregunte a un profesional.
- Bovi7 es marca registrada y protegida.

MEJORA TU CALIDAD DE VIDA

