

# Mayores GRAN RESERVA

Claves para conseguir crecimiento personal en la nueva etapa de envejecimiento

7 factores protectores (7F) que te ayudarán

3F



Elabora un **proyecto de vida**

*Sigue persiguiendo tus metas y valores; transmite tu sabiduría*

2F



Sigue **formándote y aprendiendo**

*Nunca te canses de descubrir cosas nuevas*

1F



Fomenta tu **curiosidad**

*Lee, baila, escucha música y viaja*

4F



Compensa tus pérdidas con tu **experiencia**

*Sácate el mayor partido*

5F



Acéptate y **quíete**

*Cree en ti*

7F



Disfruta tu tiempo libre

*Fomenta tus aficiones y actividades de ocio, compartiendo estos momentos con tus amistades*

Relaciónate y **participa** en lo que consideres interesante

6F



Tu estilo de vida, actitudes, relaciones y crecimiento personal pueden ser decisivos en tu forma de afrontar la etapa de envejecimiento, esto es lo que conocemos como **reserva cognitiva**.

