



DR. **ÁNGEL DURÁNTEZ**, médico especialista en Medicina Preventiva Proactiva de la CLÍNICA DR. DURÁNTEZ en el Centro Médico Ruber Internacional



Centro Médico Ruber Internacional
Paseo de la Habana, 43 | 28036 Madrid
✉ info@drdurantez.es
☎ +34 699 595 619



HUGO ARAMBURU, director general de DIAPHANUM



C/ María de Molina, 40 | 28106 Madrid
✉ comunicacion@diaphanum.es
☎ +34 917 939 400

SALUD FÍSICA Y FINANCIERA

PARA UN FUTURO LONGEVO E INDEPENDIENTE

FUNDACIÓN ORTEGA-MARAÑÓN | MADRID
19 DE JUNIO DE 2024



SALUD FÍSICA

CLAVES PARA MANTENERSE JOVEN
DESPUÉS DE LOS 50

1. ACTIVIDAD FÍSICA | MOVIMIENTO
2. DIETA MEDITERRÁNEA | NUTRICIÓN
3. HIGIENE DEL SUEÑO | DESCANSO
4. EVITAR HÁBITOS TÓXICOS
5. EQUILIBRIO METABÓLICO Y HORMONAL
6. CONTROL DEL ESTRÉS Y DE LA ANSIEDAD
7. COMPLEMENTOS NUTRICIONALES
8. CONTROL LONGITUDINAL DE BIOMARCADORES

SALUD FINANCIERA

CLAVES PARA MANTENER EL NIVEL DE VIDA
DESPUÉS DE LA JUBILACIÓN

1. EJERCICIO DE ORDENAR TUS FINANZAS
2. PLANIFICACIÓN FINANCIERA
3. GESTIÓN DE LAS EMOCIONES
4. ADECUADA FISCALIDAD
5. EQUILIBRIO ENTRE LIQUIDEZ E ILIQUIDEZ
6. AMPLITUD DE ALTERNATIVAS DE INVERSIÓN
7. CONTROL Y SEGUIMIENTO
8. CORRECTO ASESORAMIENTO: INDEPENDIENTE