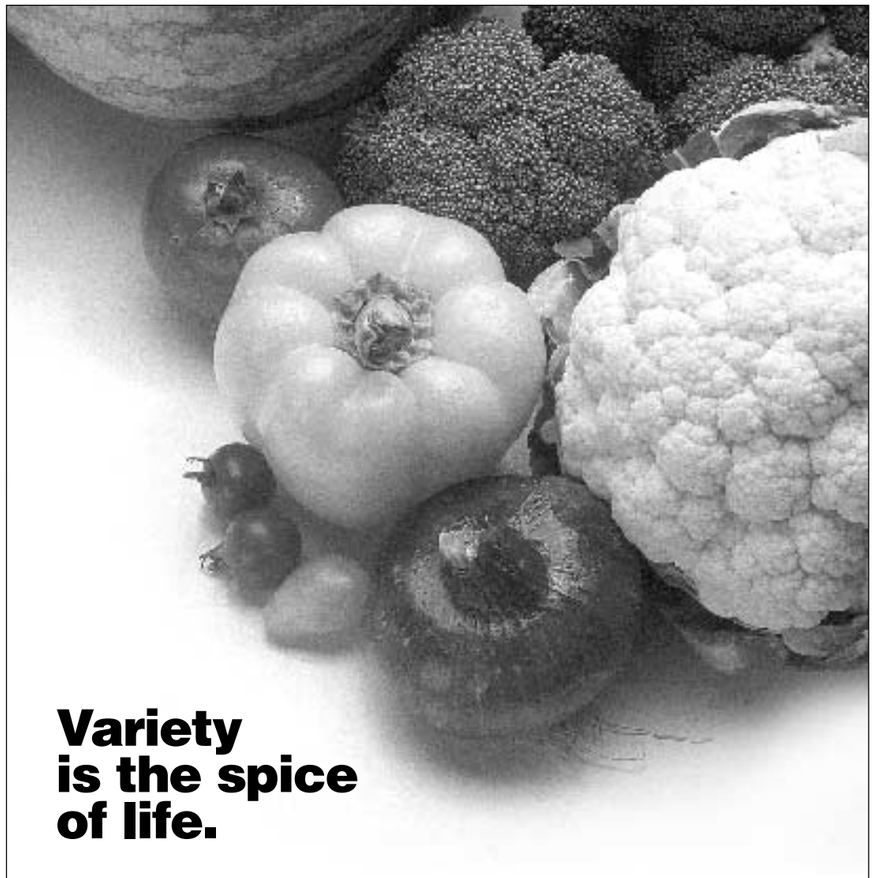


Variety is the spice of life.

If you're over 55 you need to eat a variety of foods to get everything you need to Stay Well. Add fruits and vegetables to all your meals and be sure to drink 8 glasses of water a day...whether you feel thirsty or not.

Seniors tend to drink less milk and get less sunlight than younger people. Seniors also have trouble absorbing vitamin B12, so dietary supplements like calcium and vitamins B12 and D are recommended for stronger bones, healthy skin and better vision.

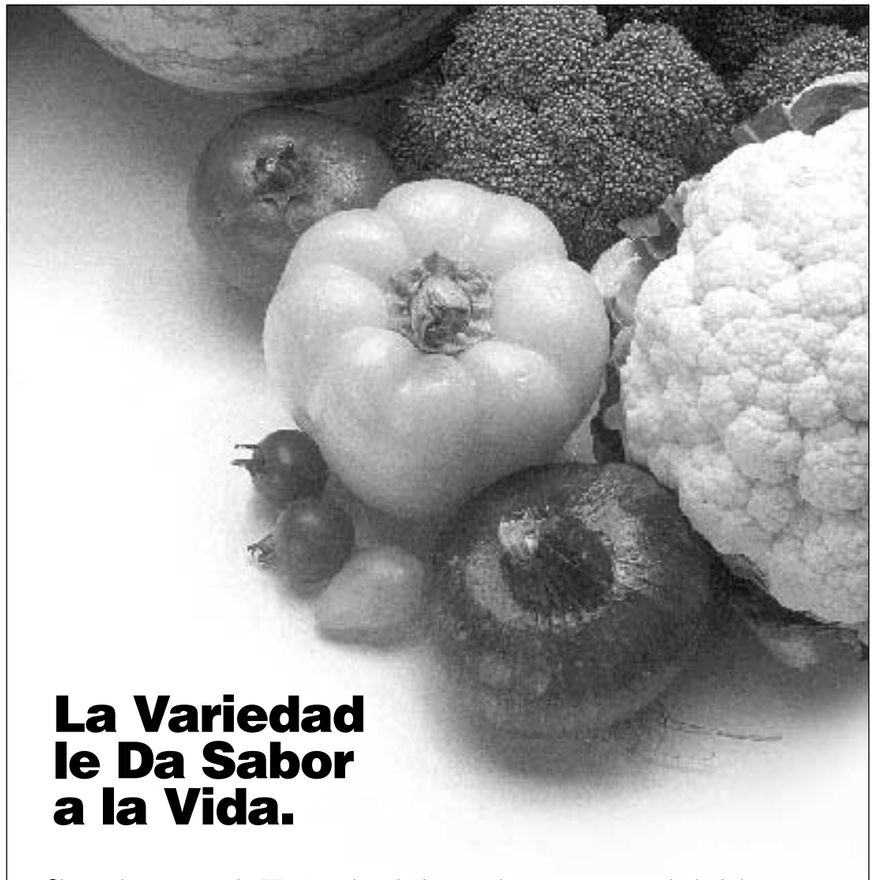
The California Department of Aging has created **Stay Well** to help people over 55 stay fit, live better and remain independent longer.

Check with your doctor before taking any supplements. For information about StayWell services in your community, call 1-800-510-2020.

StayWell

Community Resources for California's Seniors

Sponsored by The California Senior Wellness Education Campaign, California Department of Aging



La Variedad le Da Sabor a la Vida.

Si usted es mayor de 55 años de edad, necesita comer una variedad de alimentos para obtener todo lo que necesita para Conservarse Bien. Agregue frutas y verduras a todas sus comidas, y asegúrese de beber 8 vasos con agua al día…independientemente de si está sediento o no lo está.

Las personas de la tercera edad suelen beber menos leche y recibir menos luz solar que las personas más jóvenes, y no absorben apropiadamente la vitamina B12, así que se le recomienda tomar suplementos dietéticos como el calcio y las vitaminas B12 y D para fortalecer los huesos, tener una piel saludable y una mejor vista.

El Departamento para las Personas de la Tercera Edad de California ha creado "**Consérvese Bien**, el Programa de Recursos en la Comunidad para Personas de la Tercera Edad de California", con el fin de ayudar a las personas mayores de 55 años de edad a mantenerse en forma, vivir mejor y permanecer independientes más tiempo.

Antes de tomar cualquier suplemento, consúltelo con su médico. Para obtener información sobre los servicios del programa Consérvese Bien en su comunidad, llame al 1-800-510-2020.

ConsérveseBien

Recursos en la Comunidad para los Californianos de la Tercera Edad

Patrocinado por la Campaña de Educación para el Bienestar de las Personas de laTercera Edad y el Departamento para las Personas de la Tercera Edad de California *(California Department of Aging)*