

un programa
SALUDABLE

Us presentem una proposta per augmentar l'activitat física dels castellarencs i de les castellarenques, que també ens permet fer salut.

Ha estat organitzada pel Programa Municipal de Salut i pretén fomentar les passejades per la vila per tal de potenciar un estil de vida saludable i actiu.

Caminar és una activitat que no necessita de requisits especials, que podem fer sols o, millor encara, acompanyats d'altres persones, i que ens permet conèixer millor el nostre poble.

Els circuits proposats s'han elaborat tenint en compte que siguin d'una exigència física baixa o moderada, aptes per a la majoria de nosaltres.

Si teniu algun problema de salut, consulteu amb el vostre metge o infermera abans de començar a caminar.

Si voleu fer altres activitats:

VINE I CAMINA + 60

Itineraris de natura

Informació i inscripcions:

Regidoria de Gent Gran (93 714 42 06)

A CASTELLAR

POSEU-VOS EN MARXA!



Organitza:



estima
CASTELLAR



Institut Català de la Salut
Àrea Bàsica de Salut
Castellà del Vallès

Participa:



Generalitat de Catalunya
Pla d'Activitat Física
Esport i Salut

camina i fes salut

BENEFICIS

Nivell físic:

Ajuda a mantenir o disminuir pes.
Disminueix el risc de patir problemes de salut com:
hipertensió, diabetis, osteoporosi,
colesterol i obesitat.

Nivell psicològic:

Millora l'estat d'ànim.
Ajuda a relaxar-se i agafar el son.

Nivell social:

Permet conèixer gent nova i fer amistats.

Poseu-vos en marxa:

Començeu o
20 minuts al
continueu amb 40 minuts (2 mesos)
i establiu
com a
d'activitat física moderada cinc
o més o

CONSELLS

- Utilitzeu calçat còmode, roba adequada i poseu-vos barret, ulleres de sol, i protecció solar..
- Seguiu una alimentació equilibrada.
- Beveu abans de tenir set.
- Després de menjar eviteu les activitats intenses i les hores de màxima insolació
- Caminar no vol dir córrer.
- Camineu a una velocitat en què sigui possible parlar sense dificultat respiratòria.
- Estigueu atents al trànsit.

Circuit 01 . Centre Vila: 4.100 m

Circuit 02 . Parc Colobrers - Ronda Llevant: 3.900 m

Circuit 03 . Pla de la Bruguera: 3.100 m

Línies discontinues indiquen variant del circuit

J Jocs esportius per adults

S Punt de sortida

F Font

