


Consells

- Utilitza un calçat i roba còmodes.
- Després de menjar evita les activitats intenses, ja que poden interferir en una digestió correcta.
- Recorda portar aigua i beure durant el recorregut, sobretot quan fa calor.
- Evita les hores de màxima insolació: camina sota l'ombra, amb barret i ulleres de sol, posa't protecció solar.
- Evita les temperatures extremes, de calor i també de fred.
- Durant la passejada, has d'anar a una velocitat agradable que et permeti parlar.
- Recorda portar rellotge durant la passejada.
- Un podòmetre pot ser útil per mesurar les passes i la distància dia a dia i veure el teu progrés.
- Cal que respectis les normes de seguretat viària.
- No t'oblidis de respectar l'entorn i el medi natural.
- Anima algun familiar o amic perquè camini amb tu.


FASE D'INICI (2 mesos)

 Comença caminant 20 minuts al dia.

Freqüència setmanal: 3 dies alterns.

Progrés: cada setmana augmenta uns minuts (per exemple: 3-5 minuts).


FASE DE MILLORA (2 mesos)

 Comença caminant el mateix temps que vas acabar la fase anterior (entre 40 i 55 minuts al dia).

Freqüència setmanal: 4 dies (1r mes) i 5 dies (2n mes).

Progrés: augmenta els minuts cada setmana fins arribar a 60 minuts per dia. També pots dedicar-hi el mateix temps i augmentar el ritme, de manera que faràs més distància.

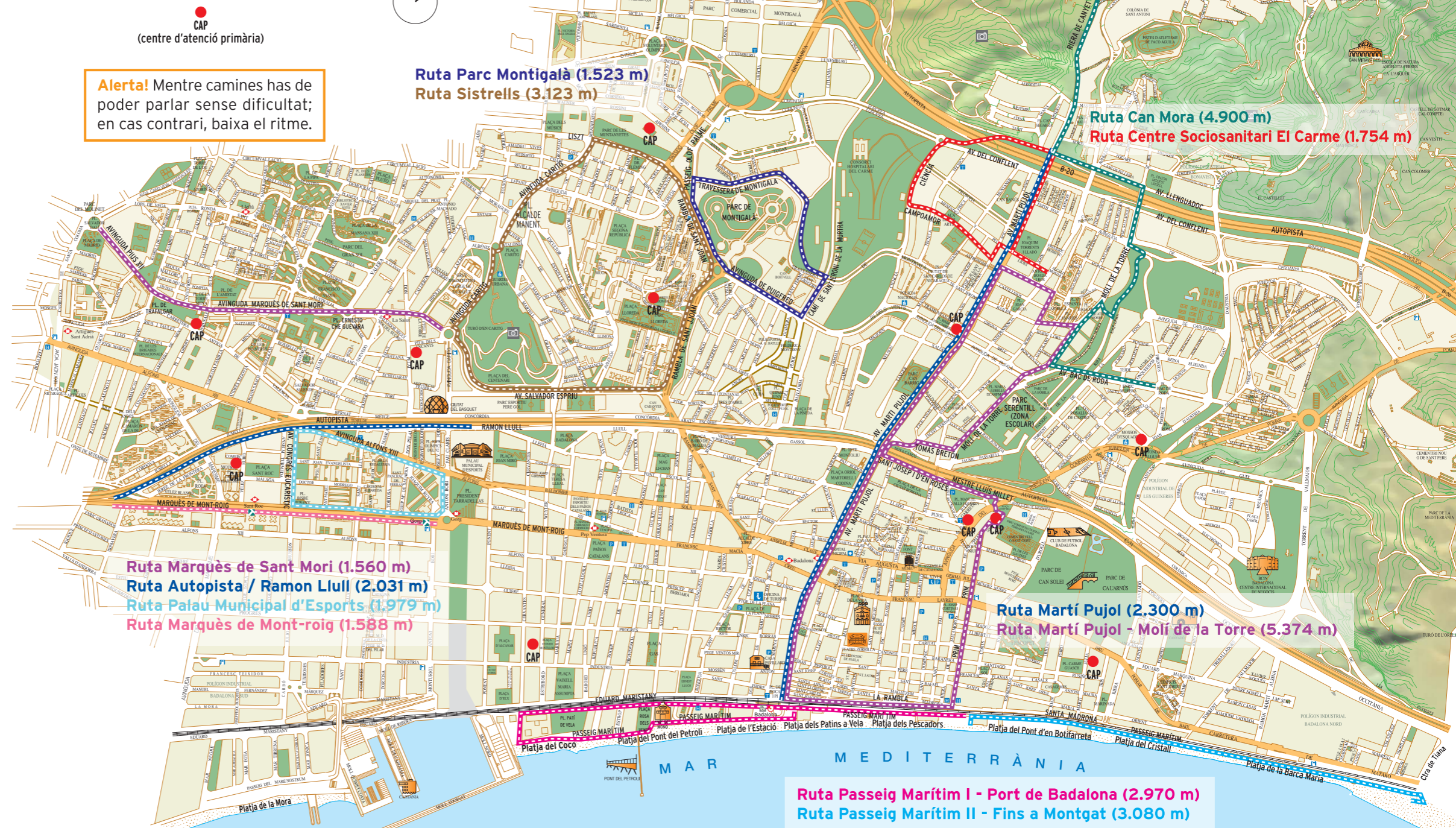
FASE DE MANTENIMENT (en endavant)

 Comença caminant el mateix temps amb què has acabat la fase anterior (uns 60 minuts al dia).

Freqüència setmanal: entre 5 i 7 dies setmanals.

Progrés: durant els 2 primers mesos d'aquesta fase hauràs de caminar més ràpid, i trigaràs menys a fer la mateixa ruta. Aleshores estaràs en forma i podràs seguir fent salut amb aquestes o altres rutes o activitats del municipi.

Rutes saludables



Activa't!

Pla d'Activitat Física, Esport i Salut (PAFES)

Què és?

Una campanya per augmentar la pràctica d'activitat física de la població.

Què pretén?

Facilitar la incorporació de l'activitat física en la vida diària i potenciar un estil de vida actiu.

Quant dura?

Sempre (els 6 primers mesos són clau).

Què s'aconsegueix?

Augmentar la qualitat de vida.

Ara ja t'has activat!

Recorda que ja no ets una persona sedentària i que ara reps els beneficis de l'activitat física. La pràctica continuada et permetrà mantenir-los i gaudir d'una millor salut física i mental.

Quins beneficis té l'activitat física?

- Ajuda a agafar el son.
- Augmenta l'esperança de vida.
- Enforteix els músculs i els ossos.
- Millora l'agilitat.
- Posa en forma el cor.
- Prevé el sobrepès i l'obesitat.
- Prevé el càncer de mama i de colon.
- Prevé la diabetis tipus 2.
- Té efecte ansiolític i antidepressiu.

Què em convé?

Persones adultes: com a mínim 30 minuts d'activitat física moderada cinc dies o més a la setmana. Les persones més grans han d'incloure exercicis específics de força, flexibilitat i equilibri.

Infants i gent jove: cada dia cal fer una hora d'activitat física moderada, com a mínim.

En general: tria les activitats que t'agradin.

Si no tens gaire temps, pots anar sumant minuts actius durant el dia.

Si et va millor, o si ho prefereixes, pots combinar activitats diferents (esports, jocs, desplaçaments a peu o en bicicleta, gimnàstica, exercici planificat, etc.). N'obtindràs més beneficis.

Converteix l'estil de vida actiu en un hàbit.

Sabies que 30 minuts d'activitat física moderada equivalen a un d'aquests exercicis?

A 15 minuts pujant escales, saltant a la corda, corrent 2,5 km o recorrent 6,5 km en bicicleta.

A 20 minuts jugant a bàsquet o nedant.

A 30 minuts practicant aiguaïm, ballant, caminant 3 km a bon pas o recorrent 8 km en bicicleta.

Entre 40 i 60 minuts netejant vidres, el terra, el cotxe, etc.

Això suposa cremar al voltant de 150 kcal.

Claus per a una vida saludable

La proposta que et fem és simple però cal que prenguis decisions que són importants i que només depenen de tu:

- Comença a fer activitat física de manera gradual i al principi amb una intensitat molt suau.
- Millora la manera de menjar i aprofita els beneficis de la dieta mediterrània.
- Porta un ritme de vida amb menys tensions i evita-les sempre que sigui possible.

Recomanacions dietètiques

- Esmorzar bé ajuda a millorar el rendiment físic i intel·lectual.
- Menja de forma moderada, variada i equilibrada.
- Menja almenys 2-3 unitats de fruita i 2-3 racions de verdura cada dia.
- Modera el consum de sucres refinats i pastisseria.
- Beu un mínim d'1,5 litres d'aigua al dia.

Més informació:

REGIDORIA D'ESPORTS I JOVENTUT
T. 93 483 29 50

ATENCIÓ CIUTADANA
T. 93 483 29 20

www.badalona.cat
www.pafes.cat

Ho coordina:



Pla d'Activitat Física
Esport i Salut

Generalitat
de Catalunya

Hi col·laboren:



Badalona
Serveis
Assistencials



Institut Català de la Salut
Servei Atenció Primària
Badalona i Sant Adrià de Besòs



fundació
agrupació mútua

Badalona



Activa't caminant!

Ajuntament de Badalona

www.badalona.cat