

ACTIVA'T!

Guanya qualitat de vida fent activitat física

El **Pla d'activitat física, esport i salut (PAFES)** pretén oferir una campanya dirigida a la població sedentària, perquè s'incorpori a un **programa d'activitat física** amb finalitats saludables. La pràctica regular d'activitat física et permetrà gaudir d'una millor salut física i mental.

RECOMANEM...

ACTIVITATS ESPORTIVES:

Pilates: activitat per la gent gran.

Els dimarts i dijous de les 18.45 h. a les 19.45 h., des del mes de novembre al mes de maig, al pavelló esportiu.

Organitzat per l'**Associació Cultural de Mestresses de Casa**
Tel. 973 761 062

Aquagym: activitat que es fa durant el juliol i l'agost a les piscines municipals d'Alfarràs, de dilluns a divendres, de les 18.00 h. a les 19.00 h.

Organitzat per l'**Associació Cultural de Mestresses de Casa**
Tel. 973 761 062

Exercici físic pel benestar físic, emocional i mental, chikung: activitat que es fa els dilluns i els dimecres de les 9.15 h. a les 10.30 h. durant tot l'any.

Organitzat per **ABS Alfarràs-Almenar** i per l'**Associació Llar de Jubilats Aplec**
Tel. 630 701 354 - a/e: rosbopi@hotmail.com

ALTRES ACTIVITATS:

Club de Bitlles Alfarràs: l'esport de les bitlles en competició territorial (els diumenges des de l'octubre fins l'abril).
Tel. 973 761 099

Caminades: caminades i sortides anuals programades. Tots els dimarts de les 8 h. a les 9 h. o de les 9 h. a les 10 h. segons la temporada de l'any.

Organitzat per **ABS Alfarràs-Almenar**
Tel. 973 761 136 - a/e: eobis.lleida.ics@gencat.cat

Ball: activitat que es fa els diumenges de les 18.00 h. a les 21.00 h., des de l'octubre a l'abril.

Organitzat per l'**Ajuntament d'Alfarràs**
Tels. 973 760 007
a/e: ajuntament@alfarras.ddl.net

Coordina:



Pla d'Activitat Física
Esport i Salut

 Generalitat
de Catalunya

Organitza:



Ajuntament
d'Alfarràs



Diputació de Lleida

Impuls al territori
Impuls als territoris



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, fins a set hores setmanals d'activitat física.
- Millora la manera de menjar i aprofita els beneficis de la dieta mediterrània.
- Deixa de fumar (si és el cas) o mantingues-te sense fumar.
- Porta un ritme de vida amb menys tensions i evita-les sempre que sigui possible.

Recomanacions dietètiques

- No mengis més del compte.
- Menja al menys 2 o 3 unitats de fruita i 2 o 3 racions de verdura cada dia.
- Modera el consum d'alcohol (màx. 1 got vi 200 ml/dia).
- Modera el consum de sucres refinats i pastisseria.
- Porta aigua i beu-ne mentre es fa l'activitat (beu-ne un total d'1,5 litres d'aigua/dia).

Alguns consells abans de començar

- **Respecta la digestió:**

Després de menjar evita les activitats intenses, ja que poden interferir en una digestió correcta.

- **Respecta una progressió prudent:**

Si ets una persona totalment sedentària, comença augmentant a poc a poc la teva activitat. Per exemple, camina durant 15-20 minuts 3 cops a la setmana, a una intensitat que et permeti parlar sense ofegar-te.

- **Porta un calçat adequat:**

Utilitza un calçat còmode.

- **Dedica uns minuts a l'escalfament:**

Això vol dir fer una activitat més suau per preparar el cos abans de començar l'activitat.

- **Dedica una estona al refredament:**

Al final, dedica alguns minuts a fer exercicis més suaus per permetre un retorn gradual a la situació de repòs. Recorda fer estiraments.

- **Has de tenir constància:**

Aquesta serà la clau de l'èxit. No vulguis anar massa de pressa. El que cal és que ho facis setmana a setmana d'ara endavant i que pensis que l'activitat física és tant important com esmorzar, dinar o sopar.