

# 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, per a què s'incorpori a un **programa d'activitat física** amb finalitats saludables. La pràctica regular et permetrà gaudir d'una millor salut física i mental.

### RECOMANEM...

#### CONDICIONAMENT FÍSIC

*Pilates, Batuka*

**Nivell: Inicial i Mig**

#### RELAXACIÓ

*Stretching, Taixí*

**Nivell: Tothom**

Per a més informació sobre aquestes activitats i d'altres:

#### POLIESPORTIU D'ALMENAR

Tels. 973 771 324 - 615 692 222

#### CLUB ESPORTIU ALMENAR

C. Trulletes

Tel. 973 770 661

**Coordina:**



Pla d'Activitat Física  
Esport i Salut

 Generalitat  
de Catalunya



Diputació de Lleida

*Impuls al territori  
Impuls als territoris*

**Organitza:**



Polisportiu Municipal d'Almenar



REGIDORIA D'ESPORTS ALMENAR



## **Claus per a una vida saludable**

La proposta que et fem és simple però cal que prenguis decisions que són importants i 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 mantenir-te sense fumar.
- Porta un ritme de vida amb menys tensions i evita-les sempre que sigui possible.

## **Recomanacions dietètiques**

- No menjar més del compte.
- Menjar al menys 2-3 unitats de fruita i 2-3 racions de verdura cada dia.
- Moderar el consum d'alcohol (màx. 1 got vi 200 ml/dia).
- Moderar el consum de sucres refinats i pastisseria.
- Portar aigua i anar bevent mentre es fa l'activitat (beure 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 la correcta digestió.

- **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 calçat adequat:**

Utilitza un calçat còmode. Consulta immediatament si tens dolor als peus.

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

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

- **Dedica una estona al refredament:**

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

- **Has de tenir constància:**

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