

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...

OFERTA ESPORTIVA MUNICIPAL

Activitat aquàtica

adreçada a persones amb fibromiàlgia i problemes de mobilitat
Lloc: **Piscina Sícoris**

Tai-xi

per a persones amb fibromiàlgia
Lloc: **Centre Cívic de Cappont**

Activitat de coordinació i relaxació

per a persones amb malaltia d'Alzheimer
Associació de Familiars de Malalts d'Alzheimer

Activitat esportiva

per a persones amb malaltia mental
Lloc: **Centre de dia "La Brúixola"**

Ioga

per a persones amb Esclerosi Múltiple
Lloc: **Hospital de Dia Miquel Martí i Pol**

Activitat aquàtica

per a persones amb malaltia vasculo-cerebral
Lloc: **Piscina Inefc-Lleida**

Federació Catalana d'Esports de Minusvàlids Físics

**Programa de promoció de l'esport a totes les dones
del moviment associatiu veïnal de Lleida**

Inscripcions a l'entitat veïnal de cada barri a partir del 15 de desembre

INSTITUT MUNICIPAL D'ACCIÓ ESPORTIVA (IMAE)

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

Rambla Ferran, 13 - 25007 LLEIDA

Tel. 973 70 06 14 - Fax 973 70 06 12

a-e: imae@paeria.es - web: www.paeria.es/esport

Altres activitats saludables:

Cicle de caminades. "Lleida Camina"

Més informació: <http://esportlleida.com>; www.lleidaparticipa.cat

"Caminem": Rutes Saludables

Més informació: Al teu Centre d'Atenció Primària

Coordina:



Pla d'Activitat Física
Esport i Salut

Generalitat
de Catalunya

Organitza:



Ajuntament de Lleida



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.