

Alzira Camina



Et sumes?

Passejos saludables dimarts i dijous de 9:30-10:30h
Punt de trobada: Plaça Major 9:30h o eixida desde els centres salut 9:15h.

Inscripcions:

Punts habilitats pre l'Ajuntament i centres de salut Alzira I i Alzira II

Organitza:



Caminar és un exercici que pot ser realitzat per la major part de la població. A més, si ho practiquem diàriament, ens pot reportar grans beneficis per a la nostra salut:

- Millora l'equilibri, la força i la mobilitat.
- Controla el pes corporal.
- Millora l'estat d'ànim.
- Augmenta les defenses de l'organisme.
- Manté controlats els nivells de tensió arterial, colesterol i glucosa.
- Augmenta el rendiment intel·lectual.
- Millora la qualitat de la son.
- Manté l'autonomia i les relacions socials.
- S'envellix més tard i amb major qualitat de vida.
- En definitiva, es troben millor.

Com puc caminar de forma segura?

- Utilitze calçat, calcetins, i roba transpirable adequada.
- Bega abans, durant i després d'una activitat física moderada o intensa.
- Si pren medicaments o patix una malaltia, consulte amb l'equip d'Atenció Primària si són compatibles amb el tipus, la intensitat i duració de l'activitat física
- Si es mareja o sent dolor en el pit, interrompa la pràctica i consulte un professional de la salut.
- Davant d'una lesió, practique repòs in situ, gel, compressió i elevació del membre.
- Vigile i respecte les normes de seguretat de l'activitat realitzada i els senyals de circulació.

.....

Butlletí d'Inscripció

Cognoms: _____ Nom: _____

Adreça: _____ CP: _____

Població: _____ Telèfon de contacte: _____

E-mail: _____