

Xarxa d'Itineraris Saludables

www.itinerarisiparcsdesalut.cat



xarxa d'
**itineraris
saludables**

xarxa de
**parcs urbans
de salut**

Recorda:

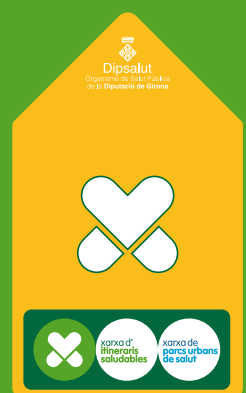
Camina un mínim de 30 minuts cada dia i no oblidis portar una alimentació adequada i variada.

Si tens dubtes o sents alguna molèstia consulta el teu metge.



Practicar activitat física moderada regularment t'ajudarà a sentir-te millor, a estar més actiu, a reduir l'estrès i a millorar la teva qualitat de vida.

Els senyals petits i les marques pintades t'indiquen el camí que has de seguir.



Trobaràs el senyal d'Itinerari Saludable en els encreuaments d'itineraris. Et proposa quina/es direccions pots prendre per seguir la xarxa.

Itinerari Saludable

Xarxa d'Itineraris Saludables

La Xarxa d'Itineraris Saludables et permet crear els recorreguts que et vagin millor.

Aprofitant la Xarxa d'Itineraris Saludables pots trobar tres tipus d'itineraris recomanats:



Itinerari Curt



Itinerari Mitjà



Itinerari Llarg

Per poder seguir qualsevol d'aquestes propostes t'has de guiar sempre pels senyals grocs. Quan arribis a un encreuament t'indicarem amb colors cap a quina direcció continua l'itinerari que estàs realitzant.



Xarxa d'Itineraris Saludables

Itinerari Curt de 3,1 km

Itinerari Mitjà de 6,0 km

Itinerari Llarg de 6,9 km

Parc Urbà de Salut

Recomanacions



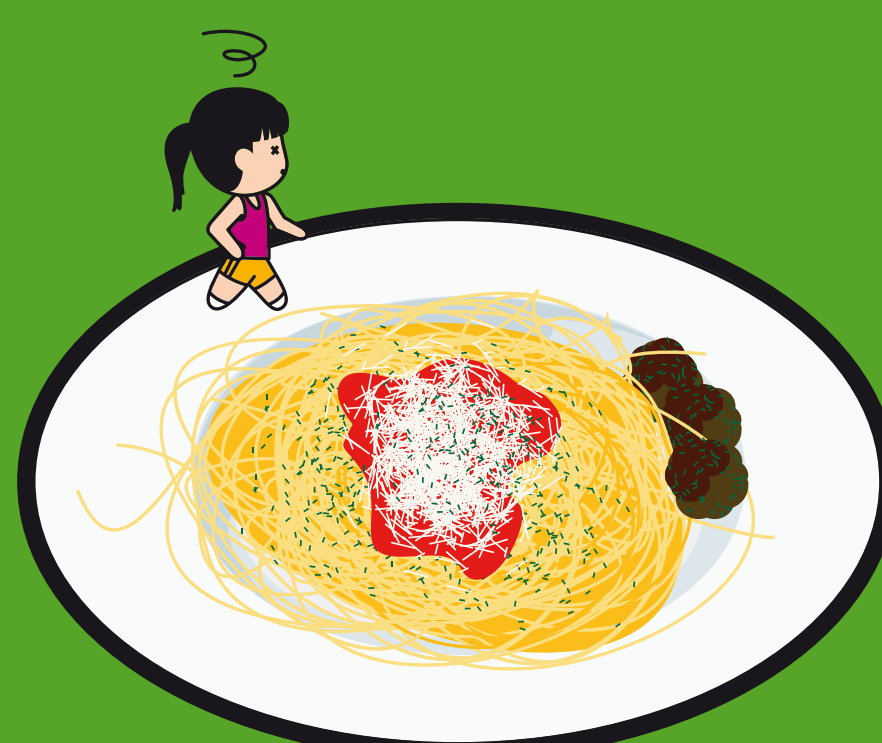
1

Posa't roba i calçat còmode.



2

Recorda portar aigua i beure'n durant l'activitat física, sobretot quan fa calor.



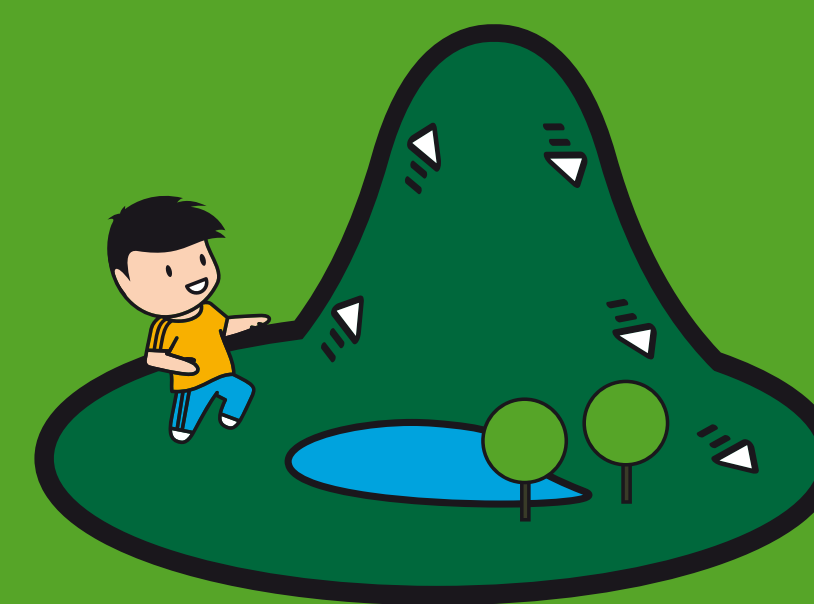
3

Evita fer exercici físic immediatament després de menjar, sobretot si has menjat en excés.



4

Evita temperatures extremes (calor i fred). Si fa sol, utilitza una gorra i crema protectora.



5

Comença i acaba l'activitat de forma pausada tot augmentant i disminuint el ritme progressivament.



6

Cal mantenir una respiració pausada. Has de poder parlar mentre fas exercici. Si no, baixa el ritme.



7

Camina un mínim de 30 minuts cada dia i, si pots, una mica més.



8

Comprova quanta estona triges a fer el recorregut. De mica en mica veuràs com millores el ritme.



9

Busca gent per anar a caminar, sempre és més agradable. Si vas sol recorda portar mòbil.



10

Recorda portar rellotge durant la caminada.

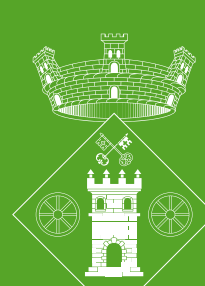
Un projecte de:



Dipsalut
Organisme de Salut Pública
de la Diputació de Girona

www.itinerarisiparcsdesalut.cat

Amb el suport de:



Ajuntament
de Viladamat

Amb la col·laboració de:



Pla d'Activitat Física
Esport i Salut
Generalitat de Catalunya

Els itineraris d'aquesta xarxa són recomanats pel programa PAFES

112
emergències

Si vols donar-nos la teva opinió o fer suggeriments: info@itinerarisiparcsdesalut.cat