



Ajuntament  de Palma

 **Govern de les Illes Balears**
Conselleria de Salut
Direcció General de Salut Pública i Consum


 **Govern de les Illes Balears**
Servei de Salut

 MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

 **alimentació saludable i vida activa**



 **NOU LLEVANT** 3,4 km 136 Kcal

 **PORTITXOL** 3,5 km 141 Kcal

 Centre de salut
Centro de salud

 Parcs, jocs, bancs
Parque, juegos, bancos

 Poliesportiu municipal
Polideportivo municipal

 Parada autobús
Parada autobús

 Bicisenda
Bicisenda

ca es

Ruta 11

Emili Darder



SEGURETAT

Utilitzau calçat, calcetins i roba transpirable adients amb la temperatura ambiental.

Beveu aigua o alguna beguda isotònica temperada abans de la sessió esportiva, durant i després d'haver-la acabada.

Seguiu una dieta saludable, ajustada a les vostres necessitats energètiques i variada quant als aliments.

No faceu aquesta activitat a les hores de més calor (12-18 hores) i, si la feis, duis capell, ulleres de sol i utilitzau crema solar.

Si us marejau o sentiu un dolor al pit, interrompeu la pràctica i consultau un professional de la salut.

Davant una lesió practicau in situ repòs, compressió i elevació del membre.

Teniu en compte les normes de seguretat de l'activitat realitzada, i sobretot les interseccions i els senyals de trànsit.

BENEFICIS DE LA VIDA ACTIVA

FISIOLÒGICS: Disminueix el risc de patir malalties cardiovasculars (hipertensió arterial, dislipèmies, diabetis, etc.) i cerebrovasculars; ajuda a controlar el pes i manté o incrementa la força muscular; millora la mobilitat articular i prevé o retarda l'inici de l'osteoporosi.

Millora la resistència física.

Millora la coordinació, l'equilibri i la flexibilitat.

PSICOLÒGICS: Millora el benestar, l'humor, les emocions i l'autoestima. Disminueix i/o millora els símptomes de l'estrès, l'ansietat o la depressió.

SOCIALS: Fomenta les relacions socials i afavoreix la integració en la societat. Incrementa el rendiment a la feina o a l'escola.

SEGURIDAD

Utilice calzado, calcetines y ropa transpirable adecuados a la temperatura ambiental.

Beba agua o alguna bebida isotónica templada antes, durante y después de haber finalizado la sesión deportiva.

Siga una dieta saludable, ajustada a sus necesidades energéticas y variada en cuanto a alimentos.

No realice la actividad en las horas de más calor (12-18 horas) y, en su caso, lleve sombrero, gafas de sol y utilice crema solar.

Si se mareo o siente dolor en el pecho, interrumpa la práctica y consulte a un profesional de la salud.

Ante una lesión practique in situ reposo, compresión y elevación del miembro.

Atienda las normas de seguridad de la actividad realizada, y sobre todo las intersecciones y señales de tráfico.

BENEFICIOS DE LA VIDA ACTIVA

FISIOLÓGICOS: Disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares (hipertensión arterial, dislipemias, diabetes, etc.) y cerebrovasculares; ayuda a controlar el peso y mantiene o incrementa la fuerza muscular; mejora la movilidad articular y previene o retarda el inicio de la osteoporosis.

Mejora la resistencia física.

Mejora la coordinación, el equilibrio y la flexibilidad.

PSICOLÓGICOS: Mejora el bienestar, el humor, las emociones, la autoestima. Disminuye y/o mejora los síntomas del estrés, la ansiedad o la depresión.

SOCIALES: Fomenta las relaciones sociales y favorece la integración en la sociedad. Incrementa el rendimiento en el trabajo o en el colegio.

