

## PLA D'ACTIVITAT FÍSICA ESPORT I SALUT

### Què és?

Una campanya per augmentar el nivell de la pràctica d'activitat física de la població

### Què pretén?

Facilitar la incorporació de l'activitat física en la vida diària i potenciar un estil de vida actiu

### Quant dura?

Sempre (els 6 primers mesos són clau)

### Què s'aconsegueix?

Augmentar el nivell de salut

### Ara ja t'has activat!

Recorda que ja no ets una persona sedentària i gaudiràs dels beneficis de l'activitat física. Si no vols perdre'ls, la **pràctica continuada d'activitat física** et permetrà mantenir-los, i gaudiràs d'una **millor salut física i mental**.

## CONSELLS

- Utilitza calçat i roba còmodes.
- Després de menjar evita les activitats intenses, ja que poden interferir en una digestió correcta.
- Recorda portar aigua i beu-ne durant el recorregut, sobretot quan fa calor.
- Evita hores de màxima insolació: camina sota l'ombra, barret, protecció solar, ulleres de sol.
- Evita temperatures extremes, de calor i també de fred.
- Durant la passejada, hauries d'anar a una velocitat agradable que et permeti parlar.
- Un podòmetre pot ser útil per mesurar les passes i la distància dia a dia i veure com es millora la salut.
- Cal que respectis les normes de seguretat viària.
- No t'oblidis de respectar l'entorn i el medi natural.
- Anima algun familiar o amic perquè camini amb tu.
- Recorda portar rellotge durant la passejada.

## SI VOLS FER ALTRES ACTIVITATS

### INFORMACIÓ

[www.sjdespi.cat](http://www.sjdespi.cat)  
[www.despiesport.cat](http://www.despiesport.cat)

**DESPI**esport



Coordina



Pla d'Activitat Física  
Esport i Salut

Generalitat  
de Catalunya

Organitza



# Sant Joan Despí

## Fontsanta



# Activa't!

# Caminant

