

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...

Preparació física general

Organitza: **REGIDORIA D'ESPORTS DE TORELLÓ**
Tel.: 93 859 32 00

Caminades i pedalades populars i altres activitats puntuals

Consultar programació als àmbits temàtics d'esports de la web:
www.ajtorello.cat/frontal/apartats

Activitat física de manteniment per a la gent gran

Organitza: **ASSOCIACIÓ "GENT GRAN EN MARXA"**
Tel.: 93 859 21 51

Pilates, Aquaeròbic, Aquatono, Gent gran, loga, Mind Body, Cursets de natació

Organitza: **PISCINA COBERTA MUNICIPAL DE TORELLÓ**
Camí Nou de Can Parrella, 5 - Tel.: 93 850 54 65
www.lapiscinadetorello.cat

CLUB TENNIS TORELLÓ

Mas Can Xisquet - Tels.: 93 859 18 55 - 609 750 406
www.tennistorello.com

GIMNÀS NEWFITNESS

C/. del Ter 192 (Pol. Ind. Matabosc) - Tel.: 93 859 38 48
www.newfitness.es

GIMNÀS OLYMPIC

C/. Mas Les Vinyes, 39 (Pol. Ind. La Campaneria)
Tel.: 93 850 56 87 - www.olympicactivitats.com

GIMNÀS OSONA WELLNESS

C/. del Ter, 80 - Tel. 93 859 52 83
www.osonawellness.com

Coordina:



Pla d'Activitat Física
Esport i Salut

 Generalitat
de Catalunya

Organitza:



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.