

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, per a què s'incorpori a un **programa d'activitat física** amb finalitats saludables. La pràctica regular et permetrà gaudir d'una millor salut física i mental.

RECOMANEM...

***Caminada Popular d'Hivern
Caminada Popular de Primavera
Caminada Popular de Tardor
Tarragona vens a la muntanya?
Bicicletada
Peonada
Activitats aquàtiques dirigides
Activitats de sala dirigides***

Per a més informació sobre aquestes activitats i d'altres:

Patronat Municipal d'Esports de Tarragona

C/. Riu Siurana, s/n. - Tel. 977 550 299

43006 Tarragona

pme@tarragona.cat

***Gimnàstica de manteniment
Aiguagim***

Per a més informació sobre aquestes activitats i d'altres:

Institut Municipal de Serveis Socials

C/. Francolí, 65-67 - Tel. 977 542 107

43006 Tarragona

Coordina:



**Pla d'Activitat Física
Esport i Salut**

 Generalitat
de Catalunya

Organitza:



**AJUNTAMENT DE
TARRAGONA**



**PATRONAT MUNICIPAL
D'ESPORTS DE TARRAGONA**



Claus per a una vida saludable

La proposta que et fem és simple però cal que prenguis decisions que són importants i 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 mantenir-te sense fumar.
- Porta un ritme de vida amb menys tensions i evita-les sempre que sigui possible.

Recomanacions dietètiques

- No menjar més del compte.
- Menjar al menys 2-3 unitats de fruita i 2-3 racions de verdura cada dia.
- Moderar el consum d'alcohol (màx. 1 got vi 200 ml/dia).
- Moderar el consum de sucres refinats i pastisseria.
- Portar aigua i anar bevent mentre es fa l'activitat (beure 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 la correcta digestió.

- **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 calçat adequat:**

Utilitza un calçat còmode.

- **Dedica uns minuts a l'escalfament:**

Això vol dir fer una activitat més suau per a preparar el cos abans de començar l'activitat.

- **Dedica una estona al refredament:**

Al final, dedica alguns minuts a fer exercicis més suaus per a permetre un retorn gradual a la situació de repòs. Recorda fer estiraments.

- **Has de tenir constància:**

Aquesta serà la clau del teu èxit. No vulguis anar massa de pressa. El que cal és que ho facis setmana a setmana d'ara en endavant i que pensis que l'activitat física és tant important com esmorzar, dinar o sopar.