Rutas urbanas saludables

El objetivo de estas rutas es la promoción de la actividad física y la salud.

CAMINAR A RITMO MODERADO, AL MENOS, 30 MINUTOS/DIA

-Disminuye el riesgo de padecer diabetes en un 25 % si la actividad física se mantiene por periodos prolongados.

-Se asocia con reducciones en la incidencia de muerte prematura de entre un 39% y un 54% por causas cardiovasculares.

-Puede llegar a reducir la presión arterial hasta 11 mmhg.

-Puede mejorar los perfiles lipídicos (colesterol total y HDL) a la par que se mejora la sensibilidad a la insulina.

-Consigue reducir el peso corporal, si a la par incluimos la actividad física dentro de nuestros hábitos y regulamos la ingesta calórica en nuestra dieta.

APTAS PARA MARCHA NÓRDICA

FEMP
FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

SERVICIO DE SALUD
DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS
CONSEJERÍA DE SANIDAD
Dirección General de Salud Pública y Planificación

cdtl CENTRO DE DINAMIZACIÓN TECNOLÓGICA LOCAL - El Franco -

ESTRATEGIA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL

Rutas Saludables Concejo de El Franco

Ayuntamiento de
EL FRANCO

Algo se mueve en El Franco

Complete la ruta cuantas veces le indique su médico

Repita la ruta a diario, o en su defecto un trayecto de distancia similar o superior

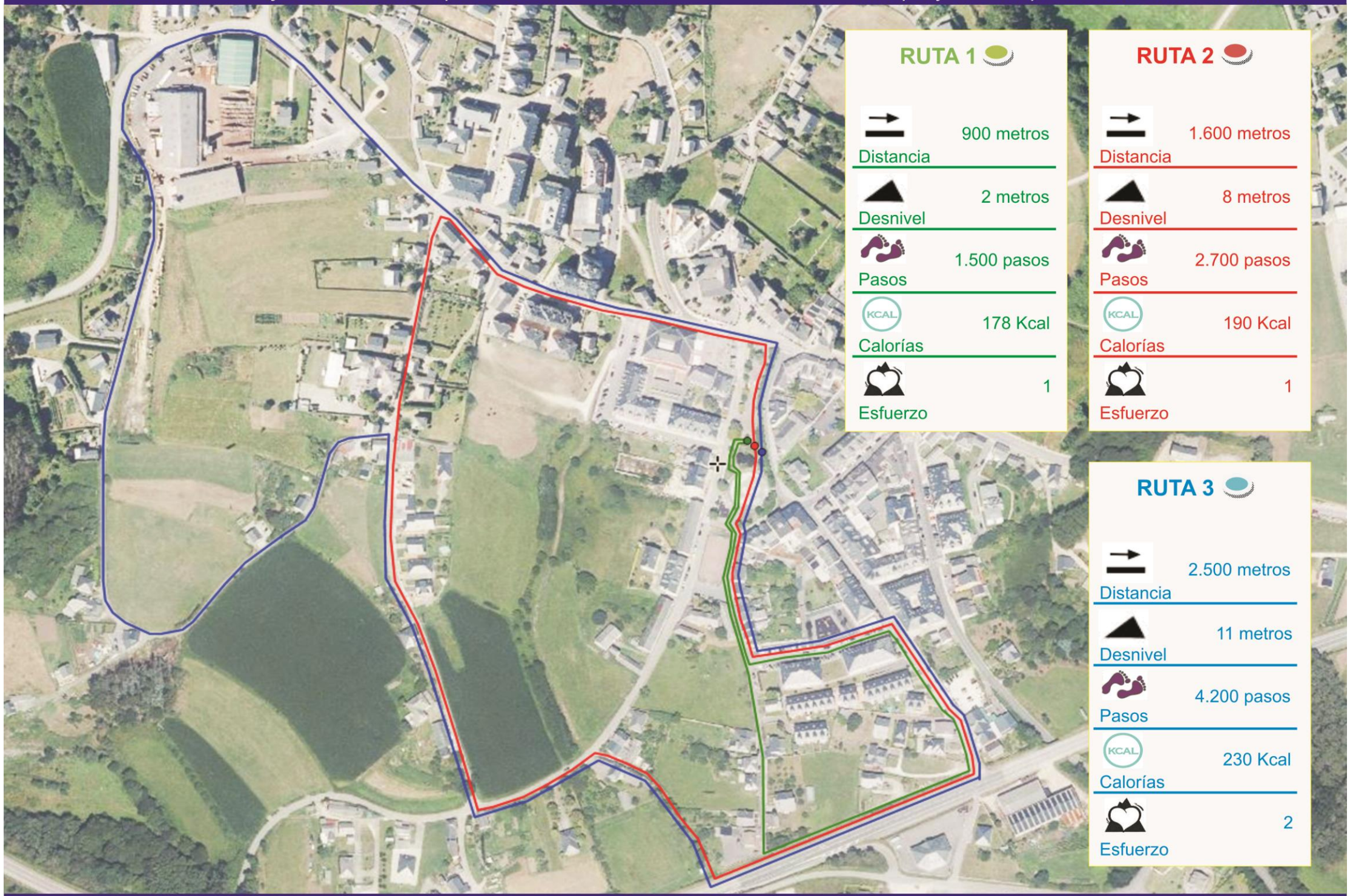
Haga de su paseo una herramienta útil para su salud

Antes de comenzar consulte con su médico las posibilidades de práctica en función de las dolencias que tenga

Utilice calzado deportivo o en su defecto, cómodo

No olvide hidratarse antes, durante y después del paseo. Preste atención al tráfico rodado

En días calurosos pasee a primera hora de la mañana o a última de la tarde



RUTA 1

Distancia	900 metros
Desnivel	2 metros
Pasos	1.500 pasos
Calorías	178 Kcal
Esfuerzo	1

RUTA 2

Distancia	1.600 metros
Desnivel	8 metros
Pasos	2.700 pasos
Calorías	190 Kcal
Esfuerzo	1

RUTA 3

Distancia	2.500 metros
Desnivel	11 metros
Pasos	4.200 pasos
Calorías	230 Kcal
Esfuerzo	2