

Paseos Saludables *Fuenmayor*



Vida activa  es salud



13 de mayo Fuenmayor Lapuebla de Labarca Fuenmayor

Salida: 9:30 h. / Distancia: 8 Km.
Ayuntamiento de Fuenmayor

Almuerzo popular al llegar a Lapuebla de Labarca.

20 de mayo Fuenmayor Logroño (Camino Viejo) Fuenmayor


Salida: 9:30 h. / Distancia: 11 Km.
Ayuntamiento de Fuenmayor

Almuerzo y regreso en autobús (gratuito).

INSCRIPCIÓN (GRATUITA)

Oficinas municipales de Fuenmayor.
Plazo máximo dos días antes de cada paseo.

 fuenmayor.org

 [@ayuntamiento.defuenmayor](https://ayuntamiento.defuenmayor)

COLABORAN:



peñaclará



Ayuntamiento de
Fuenmayor



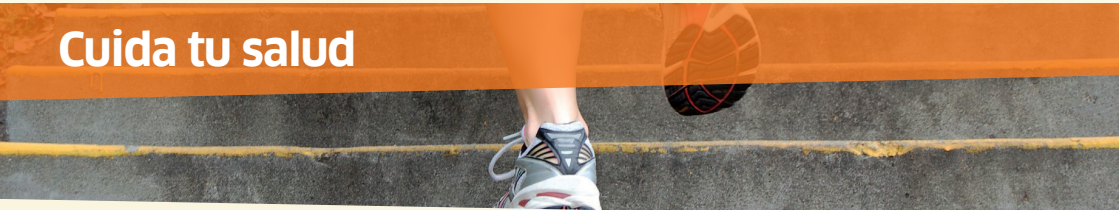
Gobierno
de La Rioja

Llevar una vida activa ayuda a ...



- Desarrollar y mantener la fuerza y resistencia muscular, así como a mejorar la masa ósea.
- Mejorar la coordinación, la movilidad y el equilibrio.
- Prevenir caídas.
- Mantener controlados los niveles de tensión arterial, colesterol y glucosa.
- Controlar el peso corporal.
- Mejorar el estado de ánimo y la calidad del sueño.
- Disfrutar de mayor calidad de vida.

Cuida tu salud



- Practica actividad física moderada con regularidad (al menos 30 minutos al día personas adultas y 60 minutos población infantil y adolescente).
- Cambia el transporte motorizado (coche, autobús) por transporte activo (andar, montar en bicicleta, patinar, etc.).
- Si puedes, sustituye el ascensor por las escaleras.
- Realiza ejercicios de estiramiento, fuerza y flexibilidad (2-3 días a la semana).
- Limita el tiempo que dedicas a actividades sedentarias (ver televisión, manejar móviles, ordenadores, tabletas, videojuegos, etc.).

Pasear es más fácil si:



- Haces un desayuno completo (fruta entera, pan y lácteos).
- Bebes el agua que necesitas para hidratarte.
- Vistes con ropa que favorezca la transpiración y utilizas un calzado cómodo con buena sujeción.
- Te proteges del sol con gorra o visera y crema protectora.
- Caminas erguido, con la espalda recta y los hombros ligeramente hacia atrás.

En cumplimiento de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre de Protección de Datos de Carácter Personal (LOPD), le informamos de que en los Paseos Saludables:

- Se realizarán fotografías y reportajes de vídeo que después se difundirán a través de los medios de difusión corporativos.
- Los citados datos de carácter personal serán incorporados al fichero propiedad de este Ayuntamiento.

Queda igualmente informado de la posibilidad de ejercitar los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición dirigiéndose a este Ayuntamiento.

