Organización

- Registro de participantes en la salida de cada paseo.
- Se recomienda acudir entre 15 y 20 minutos antes de la hora de salida (10:00 horas).
- La duración de los paseos es de aproximadamente tres horas.
- Los menores deben ir acompañados de una persona adulta.
- Se dispone de puntos limpios para la recogida y reciclaje de residuos.
- En el paseo camina respetando las indicaciones de la organización.
- Recuerda que los perros deben ir atados.

Recomendaciones para disfrutar del paseo

- Tomar un desayuno completo en el que no falte una pieza de fruta.
- Utilizar ropa que favorezca la transpiración y calzado con buena sujeción.
- Protegerse la cabeza del sol y aplicarse crema de protección solar.
- Beber agua para hidratarse.
- Caminar erguido, con la espalda recta y los hombros ligeramente hacia atrás.

Llevar una vida activa ayuda a:

- Desarrollar y mantener la fuerza y resistencia muscular y mejorar la masa ósea.
- Mejorar la coordinación, la movilidad y el equilibrio.
- Aumentar las defensas del organismo.
- Mantener controlados los niveles de tensión arterial, colesterol y glucosa.
- Controlar el peso corporal.
- Reducir el estrés, los estados de ansiedad y la depresión.
- Disfrutar de mayor calidad de vida.

Actívate

- Practica actividad física moderada con regularidad (al menos 30 minutos al día personas adultas y 60 minutos en la infancia y adolescencia).
- Realiza ejercicios de estiramiento, fuerza y flexibilidad y actividades de intensidad vigorosa (2-3 días a la semana).
- Cambia el transporte motorizado (coche, autobús) por transporte activo.
- Limita los periodos de tiempo sedentarios.

Paseos Saludables

ALIANZA RIOJANA POR LA SALUD

11 Edición 2019

Gobierno de La Rioja

24 de marzo / 10:00 h.

Pasarela nueva sobre el Iregua

Salida y llegada:
Hospital San Pedro-CIBIR

Distancia: 8'8 Km.

Al finalizar el paseo se realizarán ejercicios de estiramiento y flexibilidad. Duración 10-15 minutos.

7 de abril / 10:00 h.

Valgaroz

Salida y llegada:
Centro de Salud La Guindalera

Distancia: 12 Km.

Al finalizar el paseo se realizarán ejercicios de estiramiento y flexibilidad. Duración 10-15 minutos.

28 de abril / 10:00 h.

Planilla de Villamediana

Salida y llegada:
Consultorio médico de Varea

Distancia: 9'5 Km.

12 de mayo / 10:00 h.

Camino de los Vinateros

Salida y llegada:
Consultorio médico de Yagüe

Distancia: 10 Km.

larioja.org/paseosaludables @HabitoSanos /HabitoSanos

COLABORAN:

Cruz Roja Española La Rioja · LECTUS · Nuez de Pedroso · Parras de Rincón de Soto · peñaclara · Colegio Oficial de Farmacéuticos de La Rioja · ORIOCX · Foro de Profesores de Yoga · epaer

En cumplimiento de lo dispuesto en la legislación vigente en materia de protección de datos se le informa que en los Paseos Saludables se realizarán fotografías y reportajes de vídeo, que serán incorporados al tratamiento de datos denominado Programas de promoción y educación para la salud, cuyo responsable es la Dirección General de Salud Pública y Consumo de la Consejería de Salud, y que tiene como finalidad la actividad para la promoción de la salud. El tratamiento está legitimado para el cumplimiento de una misión realizada en interés público en aplicación de lo dispuesto en la Ley 33/2011, de 4 de octubre, General de Salud Pública. Los datos como fotografías y reportajes de vídeo que se realicen en dichos paseos serán difundidos a través de los medios corporativos (www.riojasalud.es, folletos y publicaciones), así como en nuestras redes sociales (@HabitoSanos). Usted puede ejercer sus derechos dirigiéndose por escrito al responsable: Dirección General de Salud Pública, C/Vara de Rey 8 - 26071 Logroño. Para información adicional, diríjase a: www.larioja.org/salud/es/proteccion-datos o solicítelo en la dirección del responsable.