

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...

Programa d'activitat física per gent gran

**INSTITUT D'ESPORTS
AJUNTAMENT DE MATARÓ**

C/. Sant Cugat, 169 - Tel. 93 758 23 71
08302 MATARÓ

Activitats aquàtiques per joves, adults i gent gran

PISCINA MUNICIPAL

Avda. del Velòdrom, 25 - Tel. 93 741 61 61
08304 MATARÓ

A PEU, FEM SALUT!

32 itineraris urbans per Mataró

**SERVEI DE SALUT PÚBLICA
AJUNTAMENT DE MATARÓ**

Pl. Catalunya, 20 - Tel. 93 758 23 21
08303 MATARÓ
www.mataro.cat

**Postural Pilates, En forma, Fit-ioga,
Gimnàstica aquàtica, Entrenadors personals**
CENTRE MUNICIPAL EUROFITNESS EL SORRALL

Rda. Josep Tarradellas, 103 - Tel. 93 741 19 50
08303 MATARÓ
www.ubae.cat

Coordina:



Pla d'Activitat Física
Esport i Salut



Organitza:



**Ajuntament
de Mataró**



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.