

Y a més saludable iiii

Porta un diari. Fes servir un registre per a portar una conta dels teus passos i per a marcar els teus avanços. Fixa't petits èxits cada dia: escriu les raons que poden haver-te impedit aconseguir-los.

El realitzar petits canvis diàriament poden ajudar-te a sentir-te millor: fes canvis simples en la teva alimentació diària i trobe maneres d'estar actiu: limita el temps davant del televisor, dóna petits passejos durant els descansos en el treball, i ...

Afageix més passos al teu dia!



Residencia Josep Brugarolas
Grupo Residencias
Sigma salud

Podòmetre

¿Per a què?

Una persona, sense realitzar molta activitat física, dóna entre 2.000 i 5.000 passos diaris.

El numero des passos que fem pot convertir-se en distància i així saber quant actiu s'ha estat aquest dia.

Com?

Els comptadors de passos es poden usar en Cinturons, butxaques o en la part dels pantalons al voltant de la cintura, és còmode d'usar tot el dia.

Pots utilitzar-ho en:

El treball: camina a un bany o a una Fotocopiadora en un pis diferent, puja per les Escales en comptes d'usar l'ascensor, quan Tingueu una reunió, proposeu-la "ambulant" i camineu i parleu al mateix temps.

En el teu temps d'oci: planeja caps de setmana Actius amb els teus amics i familiars, camina o balla mentre escolta música, etc.

I si l'utilitces

L'activitat pot ser una gran manera de relaxar-se I inclús de socialitzar. Troba formes de que cada pas sigui més agradable.

Residencia Josep Brugarolas

Ctr. de Granera, 41 Castellterçol
(08183), Barcelona

Teléfono: XXXXXXXXXXXXX



Promoció de l'activitat física

Residencia Josep Brugarolas

Grup Sigmasalud.



tel. 93



I a més ... saludable

El propòsit d'aquesta campanya és promoure l'activitat física en el col·lectiu dels treballadors de la Residència Josep Brugarolas de Castellterçol.

Som conscients dels beneficis de la pràctica regular i mantinguda per a millorar la seva salut i qualitat de vida.



El sedentarisme es present al 50% dels treballadors d'aquest sector sent un risc cardiovascular ben conegut.



L'activitat física moderada, junt amb altres hàbits de vida saludable com, per exemple, una alimentació adequada, representa un dels elements principals per a vèncer l'increment de nombre de casos de malalties cardiovasculars i/o respiratòries a nivell preventiu, terapèutic i de millora de la qualitat de vida.

Beneficis d'incrementar l'activitat Física

- * Ens fa sentir bé. El realitzar un esforç . Resulta gratificant de forma immediata
- * Eleva la nostra autoestima.
- * Millora l'humor i ajuda a veure la vida amb més optimisme.
- * Ens ajuda a dormir millor, aconseguir millors digestions i mantindre un hàbit intestinal adequat.
- * Ajuda a evitar dolors musculars, articulacions i Ossis, i a controlar millor l'osteoporosi i la aparició de varius.
- * Reduïx l'estrés i el risc de depressió.
- * Ens capacita per a rendir més en la nostra activitat professional, en els nostres estudis i inclús en les nostres activitats d'oci.

¿Què puc fer?

L'activitat física perfecta per a començar a posar-se en forma és caminar. Hi ha un consens internacional que recomana realitzar un mínim de 30 minuts d'activitat física moderada durant 5 o més vegades per setmana, que equival a un gasto calòric setmanal de 1.000 kcal o diari de 150 kcal. No cal realitzar els 30 minuts en una sola vegada, pot dividir-se al llarg del dia. La importància és el gasto



Residència Municipal de Castellterçol

calòric final.

Aquesta recomanació és la quantitat mínima d'activitat física a realitzar per a obtenir una millora de la salut i prevenir la malaltia = a la distància entre 3 i 4 Km dia. (incloure distància aproximada en passos per persones tipus)

Han de comptar-se com aquesta pràctica activitats de la vida diària com el temps dedicat a netejar la llar, el manteniment del jardí, netejar el cotxe, els desplaçaments habituals en transport públic (en condició que es camini a pas ràpid) o els 2 pisos que es poden pujar a peu per l'escala en compte d'agafar l'ascensor a l'arribar a l'oficina.

Com?

Triar una activitat agradable i adequada.

Fixar objectius realistes i no intentar aconseguir-los a curt termini.

Tindre constància. En companyia i sense competitivitat.

El vestuari i el calçat han de ser còmodes i apropiats al tipus d'activitat que s'ha de portar a terme.

Beure aigua amb regularitat mentre es realitza l'activitat física, sense oblidar la protecció solar en les activitats a l'aire lliure.

Residència Josep Brugarolas