



CONSEJOS:

- Acude 10-15 minutos antes del comienzo.
- Haz un desayuno completo (cereales, lácteos y fruta).
- Bebe el agua que necesites para mantener la hidratación.
- Usa ropa que favorezca la transpiración y calzado cómodo y con buena sujeción.
- Date crema solar antes de salir de casa y no olvides la gorra o visera.
- Respeta las indicaciones de la organización.
- Camina por la izquierda y en fila en zonas con tráfico.

LA ACTIVIDAD FÍSICA INFANTIL:

- Produce una mejora y un aumento de las posibilidades motoras.
- Junto a una dieta equilibrada, ayuda a regular el peso corporal.
- Fomenta la creación de hábitos y estilos de vida saludables.
- Mejora el desarrollo del sistema muscular y esquelético.
- Ayuda a frenar impulsos excesivos.
- Mejora su salud, bienestar, ánimo y rendimiento escolar.
- Amplía sus mecanismos de relación social.
- Proporciona salud y bienestar en todas las etapas de la vida.

ACTIVIDAD FÍSICA EN FAMILIA:

- La familia influye positivamente en la adquisición de los hábitos en los primeros años de vida, en familia se aprende a llevar un estilo de vida activo.
- Incentivar la actividad física desde edades tempranas crea hábitos saludables y practicarla en familia potencia las relaciones familiares.

III Paseos Saludables en familia

Navarrete 2017



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 en familia:

- Se realizarán fotografías y reportajes de video que después se difundirán a través de los medios de difusión corporativos (www.ayuntamientonavarrete.org, folletos y publicaciones)
- Los citados datos de carácter personal serán incorporados al fichero propiedad del ayuntamiento de Navarrete. Queda igualmente informado de la posibilidad de ejercitar los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición dirigiéndose a este ayuntamiento. Plaza Donantes de Sangre 2, 26370 Navarrete, La Rioja.

COLABORAN



III Paseos Saludables en familia

Navarrete 2017



10 de septiembre
EMBALSE DE VALBORNEDO

Salida: Plaza del Coso
Hora: 10:00
Distancia: 5,5 kms.

17 de septiembre
LOS VIÑEDOS DE NAVARRETE

Salida: Plaza del Coso
Hora: 10:00
Distancia: 6,6 kms





Domingo 10 de septiembre Embalse de Valbornado

Se podrá disfrutar de un bonito entorno natural mientras se potencia el conocimiento de aspectos culturales de la región a través de juegos infantiles.

Hora: 10:00 h.

Salida: Plaza del Coso

Distancia: 5,5 kms.

Recorrido: Plaza del Coso, C/ Abadía, C/ San Roque, Ctra. de Burgos, Camino del Pantano, Recorrido alrededor del pantano, Camino del pantano, C/ Las Cruces, Ctra. de Entrena, Plaza del Coso.



Domingo 17 de septiembre Los viñedos de Navarrete

Se podrá apreciar la belleza de las viñas a las puertas de la vendimia. Aspecto que servirá de interés para la realización de juegos cuyo objetivo es concienciar a los más pequeños de la elaboración del vino.

Hora: 10:00 h.

Salida: Plaza del Coso

Distancia: 6,6 kms.

Recorrido: Plaza del Coso, C/ Abadía, C/ San Roque, Camino de la Soguería, Camino de Fuenmayor, Pasada de la Orden, Ruinas de San Juan de Acre, Pasada de Fuenmayor, Camino de la Mora, Camino del Pozo Viejo, Plaza del Coso.



COME VARIADO



- Reduce el consumo de alimentos que contengan sal, azúcar y grasas saturadas (bollería industrial, embutidos, carnes grasas, bebidas azucaradas, chucherías, aperitivos salados).
- Limita las actividades de ocio sedentario: televisión, videojuegos y ordenador.