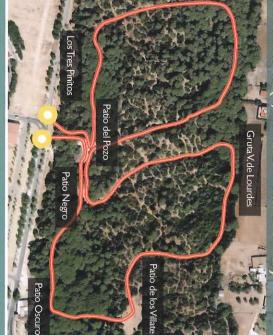
antes del final. Si lo haces en coche, no te importe aparcar lejos de tu destino. Al llegar a casa intenta subir por las escaleras en vez de utilizar el ascensor. Una vez dentro Cuando vayas al centro procura ir andando y si vas en autobús intenta bajarte una parada levantate con frecuencia del sillón.







as Canteras (1,8 km / 27 min./ 200 kca







- 2.- Usa ropa cómoda I.- Usa calzado adecuado

3.- Camina relajado

- 5.- Mira al frente 6.- Protégete del sol
  - 4.- Pasos no muy largos 7.- Balancea los brazos
  - 8.- Coordina la respiración
- 9.- Bebe agua

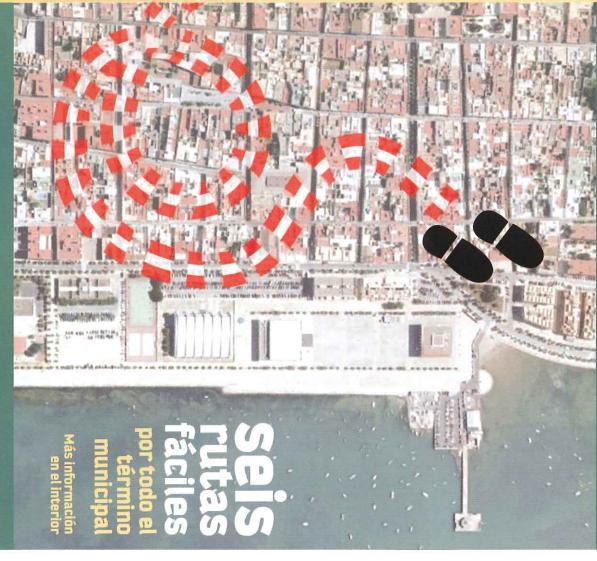
es un ejercicio que está al alcance de todas las personas. Si puedes practica tembién tu deporte preferido y recuerda tomarte los descansos oportunos para ambas actividades

## Controla el gasto energético en tus paseos

Próxima cita:			*				Fecha	Prescrito por:	Namhan	Prescripción de
							Horas / día		TO SERVICE AND THE RESIDENCE OF THE PARTY OF	Prescripción de actividad física
							Ruta			
	A						Gasto Kcal			

	Peso	Peso de la persona en kg	person	a en k	ρά	
njercicio	55	65	75	85	95	105
Hacer la compra (alimentos)	96	= 4	131	149	166	184
Limpieza del hogar	69	8	94	106	119	131
Subir escaleras	220	260	300	340	380	420
Andar (4 km/h)	143	169	195	221	247	273
Bicicleta o natación	165	195	225	255	285	315
Correr	141	167	193	218	244	270
The second secon			The same of the sa			

## es por Puerto Real



Mod. 61044

Servicio Andaluz de Salud CONSEJERÍA DE SALUD DIstrito Sanitario Bahna de Cádiz- La Janda

Ayuntamiento de Puerto Real