



RUTAS PARA LA VIDA SANA DE LOJA

RUTA N°1: Camino de Salar

Espacios de Interés



- Panorámica de la “Vega del Genil” y “Monte Hacho”

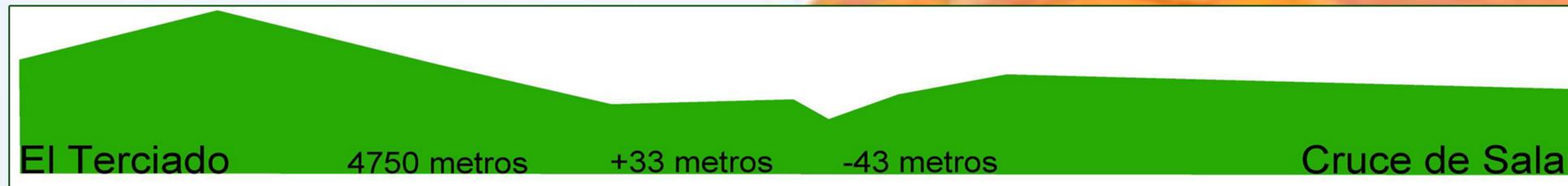


VIDA ACTIVA
30x5 (Adultos) **60x5** (Menores)
 Al menos 30/60 minutos de Actividad Física diaria, 5 días a la semana.



Consejos

- Utiliza calzado adecuado y ropa cómoda
- Bebe agua antes, durante y después de caminar
- Después de comer, evita caminatas largas
- Camina por la mañana o por la tarde
- Evita las horas puntas de sol
- Protégete del sol



Beneficios

- Ayuda a controlar el peso
- Mejora la hipertensión arterial
- Disminuye el colesterol
- Controla la diabetes
- Mejora la circulación venosa y arterial
- Retarda la osteoporosis
- Mejora el estado de ánimo

Distancia 9.500 m.	Tiempo Estimado 114 min.	Pasos 14.615	Velocidad Media 5 km/h	Gasto Calórico 526 cal. 607 cal.	Tipo Lineal	Dificultad Media/Baja

PLAN LOCAL DE ACCIÓN EN SALUD

