



RUTAS PARA LA VIDA SANA DE LOJA

RUTA N°3: La redonda de Loja



Espacios de Interés

- Panorámica La Alcazaba. El mirador de Sylvania.
- Panorámica de Loja. El mirador de "La Reina Isabel II".
- Plaza de la Constitución.

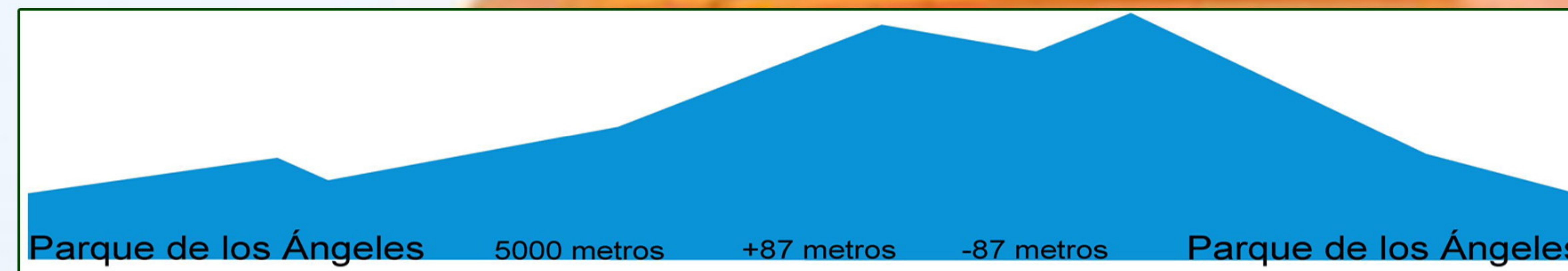


VIDA ACTIVA
30x5 (Adultos) **60x5** (Menores)
 Al menos 30/60 minutos de Actividad Física diaria, 5 días a la semana.



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 5.000 m.	Tiempo Estimado 60 min.	Pasos 3.250	Velocidad Media 5 km/h	Gasto Calórico 277 cal. 320 cal.	Tipo Circular	Dificultad Media/Baja

PLAN LOCAL DE ACCIÓN EN SALUD

