



RUTAS PARA LA VIDA SANA DE LOJA

RUTA N°4: San Francisco - La Esperanza



Espacios de Interés

- Fuente de Don Pedro.
- Panorámica de Loja desde el mirador de "Vista Alegre".
- Panorámica de Loja desde la "Ermita del Calvario".
- Nacimiento "El Frontil".

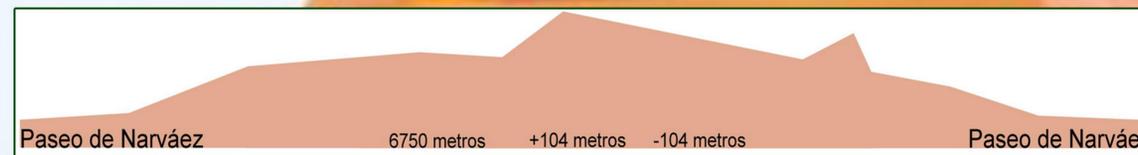


VIDA ACTIVA
30x5 (Adultos) **60x5** (Menores)
 Al menos 30/60 minutos de Actividad Física diaria, 5 días a la semana.



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 6.750 m.	Tiempo Estimado 81 min.	Pasos 4.387	Velocidad Media 5 km/h	Gasto Calórico 374 cal. 431 cal.	Tipo Circular	Dificultad Media/Alta
		0,65 m.		65 kg 75 kg		

PLAN LOCAL DE ACCIÓN EN SALUD

