

RUTAS saludables de Martos



CONSEJOS:

- ✓ Utiliza calzado cómodo
- ✓ Bebe agua antes y después de caminar
- ✓ Evita las caminatas largas después de las comidas
- ✓ Evita las horas puntas de sol. Es mejor caminar por la mañana o por la tarde.



Excmo. Ayuntamiento de Martos

Excmo. Ayuntamiento de Martos



Excmo. Ayuntamiento de Martos
**Concejalía de
Educación, Sanidad
y Consumo**

BENEFICIOS DE CAMINAR A BUEN PASO AL MENOS UNA HORA DIARIA, TRES DÍAS EN SEMANA

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



RUTAS:

Camino de Rompeserones
Paseo del Calvario
Parque Manuel Carrasco
Vía Verde del Aceite