

PAMPSAPORTE SANUS

NOVIEMBRE

COMENZAMOS EL VIAJE DE LOS BUENOS HÁBITOS

MES 1



Iruñeko Udala



PAMPSAPORTE SANUS

- » Aliméntate de manera saludable y equilibrada
- » No uses la tecnología 2 días por semana.
- » Evita discusiones innecesarias.
- » Haz un pasatiempo.
- » Planifica tu menú semanal.

S1	S2	S3	S4
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Pon una "X" en la semana que toque siempre que realices la acción / acciones. Cada "X" te hará sumar 1 punto.

MES 1

INICIO: 1 NOV 2022

FINAL: 30 NOV 2022

SUMATUS PUNTOS



Iruñeko Udala



PAMPSAPORTE SANUS

BIENVENIDO/A AL PAMPSAPORTE SANUS

Tu viaje comienza aquí, pero continúa cada día en casa y en tu entorno. Mantener un estilo de vida saludable requiere disciplina, pero va a ser muy divertido con el apoyo del pamSaporte Sanus. ¿Comenzamos?

1. Descarga la APP DVIFIT, APP TELEGRAM o confirma con tu monitor/a deportivo tu deseo de unirse al pamSaporte Sanus.
2. Mensualmente podrás consultar todo el contenido en la WEB, TELEGRAM, tu correo electronico@ o en clase a través del cuaderno de tu profesor/ra.
3. Participa en los Retos saludables que te proponemos.
4. Apunta cada una de las acciones y retos que realices cada mes en el cuaderno de tu profesor/ra.
5. Disfruta de un estilo de vida activo y saludable.



REFUERZO 1 NOVIEMBRE



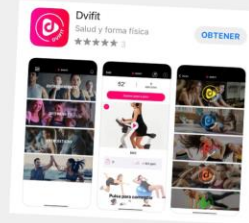
Iruñeko Udala



PAMPSAPORTE SANUS

DONDE CONSULTAR
TODO EL CONTENIDO
DEL PAMPSAPORTE
SANUS

DESCARGAMOS LAS APP:
DVIFIT



TELEGRAM

ÚNETE A TRAVÉS DEL SIGUIENTE CODIGO QR



REFUERZO 1 NOVIEMBRE



PAMPSAPORTE SANUS

DONDE CONSULTAR
TODO EL CONTENIDO
DEL PAMPSAPORTE
SANUS

EN LA WEB DEL PROGRAMA:

[HTTPS://PAMPLONADEPORTE.SEDENA.ES/](https://pamplonadeporte.sedena.es/)
Y ADEMÁS EN TU PROPIO CORREO ELECTRONICO @



REFUERZO 1 NOVIEMBRE



PAMPSAPORTE SANUS

**OBJETIVOS A CORTO,
MEDIO Y LARGO
PLAZO**

Nada es particularmente difícil si lo divides en pequeños trabajos.

- **Corto plazo.** Metas y/o objetivos que puedes controlar y realizar a diario, retos que harán que te sientas mejor, y seguir motivado/a. Ejemplo: Caminar 10.000 pasos diariamente.
- **Medio plazo.** Metas y/o objetivos a controlar en un futuro próximo (meses). Requieren esfuerzo y compromiso sostenido. Ejemplo: Realizar ejercicio moderado - intenso 3 días a la semana.
- **Largo plazo.** Metas y/o objetivos a controlar en un futuro lejano (año). Requieren autodisciplina, resiliencia y constancia, no son estáticas y pueden variar.

REFUERZO 2 NOVIEMBRE



PAMPSAPORTE SANUS

CONSEJOS Y ESTRATEGIAS PARA SUMAR MÁS PASOS

- En distancias cortas, desplázate caminando.
- Bájate una o varias paradas antes de tu destino.
- Utiliza las escaleras en lugar del ascensor.
- Sal a pasear diariamente.
- Ve a hacer la compra caminando y no en coche.
- El fin de semana deja la tele, y sal a dar una vuelta.

REFUERZO 3 NOVIEMBRE



PAMPSAPORTE SANUS

LISTA DE LA COMPRA SALUDABLE

PROTEÍNA

- Huevos
- Pollo/Pavo
- Ternera
- Salmón
- Merluza

FRUTAS

- Manzana
- Plátano
- Frutos rojos
- Sandía/Melón
- Kiwi

VERDURA

- Lechuga
- Tomate
- Pepino
- Calabacín
- Berenjena

CARBOHIDRATOS

- Pan integral
- Pasta
- Arroz
- Avena
- Patatas

GRASAS SALUDABLES

- Aguacate
- Guacamole
- Chocolate negro
- Frutos secos

LÁCTEOS

- Leche desnatada
- Queso fresco
- Yogur griego
- Queso

REFUERZO 4 NOVIEMBRE



PAMPSAPORTE SANUS

LISTA DE LA COMPRA SALUDABLE

CONSERVAS

- Atún natural
- Garbanzos
- Maíz
- Guisantes
- Sardinas
- Alubias

ESPECIAS

- Canela
- Orégano
- Perejil
- Ajo molido
- Cebolla

BEBIDAS

- Agua
- Café
- Té verde
- Bebida vegetal
- Batido de proteínas

REFUERZO 4 NOVIEMBRE



PAMPSAPORTE SANUS

RECETA

IDEAS CON VERDURAS Y HORTALIZAS

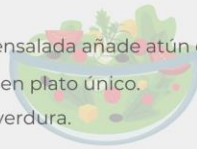
INGREDIENTES.

- Garbanzos cocidos.
- Huevos cocidos.
- Tomate.
- Cebolla fresca.
- Pimiento verde.
- pimiento rojo.
- Aceitunas verdes/negras.
- Perejil.
- Aceite de oliva.
- Vinagre.
- Sal, pimienta.

ENSALADA DE GARBANZOS, HUEVOS Y VERDURAS.

PREPARACIÓN.

1. Lava y escurre bien los garbanzos.
2. Trocea toda la verdura y el huevo en cuadraditos, la cebolla en juliana y las aceitunas en rodajas. Corta el perejil finito.
3. Aliña con aceite, vinagre, pimienta negra y sal a gusto. Mezcla bien todo.
4. Si te apetece darle más consistencia a la ensalada añade atún o taquitos de jamón, así la puedes convertir en plato único.
5. Sirve la ensalada de garbanzos, huevos y verdura.



REFUERZO 5 NOVIEMBRE



Iruñeko Udala



PAMPSAPORTE SANUS

10 KM LAS MURALLAS

Te proponemos el Reto de dar **dos vueltas a las murallas de Pamplona.**

Para ello tendrás que visitar los siguientes puntos:

- Fortín de San Bartolomé - Baluarte de Labrit.
- Ronda del Obispo de Barbazán. - Baluarte del Redín
- Archivo General de Navarra - Paseo de Ronda
- Portal Nuevo - Baluarte de la Taconera.
- Vuelta al Castillo - Ciudadela.



RETO INICIO

INICIO: 1 NOV 2022

FINAL: 30 NOV 2022



Iruñeko Udala



PAMPSAPORTE SANUS

10.000 PASOS SAN CRISTOBAL

¿Te atreves a subir San Cristobal? Si lo consigues, llegarás a ver el monte más emblemático de Pamplona.

Su subida ofrece varios atractivos: las panorámicas de la ciudad; el bosque de roble, pinos y carrascas de su ladera; el fuerte de Alfonso XII que corona su cima...

El reto es hacer una **fotografía del fuerte de Alfonso XII.**



RETO 0

INICIO: 1 NOV 2022

FINAL: 30 NOV 2022



Iruñeko Udala

