

# PAMPSAPORTE SANUS

# DICIEMBRE

SEGUNDO PUNTO DE NUESTRO VIAJE

## MES 2



Iruñeko Udala



# PAMPSAPORTE SANUS

- » Incluye un mínimo de 3 días a la semana 1 pieza de fruta en tu desayuno.
- » 5 días a la semana sumar entre 10.000 - 15.000 pasos.
- » Escribir cada semana un objetivo a corto plazo en un papel.
- » 3 días a la semana poner modo avión 1 hora antes de acostarse.
- » Saludar a tus vecinos/as.

	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 2

INICIO: 1 DIC 2022

FINAL: 22 DIC 2022

SUMA TUS PUNTOS



Iruñeko Udala



# PAMPSAPORTE SANUS

## BENEFICIOS PARA LOGRAR LA HIGIENE DEL SUEÑO

- ✓ Facilita la regeneración celular.
- ✓ Mantiene tu corazón saludable.
- ✓ Reduce el riesgo de tener una enfermedad cardíaca.
- ✓ Ayuda a la coordinación.
- ✓ Mayor inteligencia social y emocional.



## REFUERZO 1 DICIEMBRE



Iruñeko Udala



## PAMPSAPORTE SANUS

### ANSIEDAD

RELACIONEMOS LAS CAUSAS POR LAS QUE NO PODEMOS DORMIR

#### EMOCIONES

Incapacidad para relajarse, irritabilidad, sensación de nerviosismo, agitación, sensación de peligro inminente, pánico.

#### CONDUCTA

Necesidad de evitar las situaciones que generan ansiedad.

#### CUERPO

Fatiga, dolores de cabeza, aumento del ritmo cardiaco, sudoración, temblores, sensación de debilidad o cansancio...

#### SUEÑO

Insomnio, tener problemas para conciliar el sueño.

## REFUERZO 2 DICIEMBRE



Iruñeko Udako



## PAMPSAPORTE SANUS

### ¿SABÍAS QUÉ?



El té de manzanilla con limón sirve para:

- Desinflamar el estómago.
- Reforzar nuestro sistema inmunológico, ante procesos infecciosos y virales como la gripe.
- Ayudar a aliviar los malestares causados por el síndrome del colon irritable.
- Aliviar los malestares causados por la indigestión y el dolor del estómago.
- Aliviar los cólicos menstruales.



## REFUERZO 3 DICIEMBRE



Iruñeko Udako



## PAMPSAPORTE SANUS

### BENEFICIOS DE INCLUIR UNA PIEZA DE FRUTA ENTERA EN EL DESAYUNO

- Aportan vitaminas y minerales necesarios para el organismo.
- Contienen altas cantidades de fibra, fundamental para el buen funcionamiento del organismo.
- Ayudan a evitar la retención de líquidos.
- Favorecen la salud cardiovascular.
- Aportan antioxidantes.
- Ayudan a mantener el peso óptimo.

## REFUERZO 4 DICIEMBRE



Iruñeko Udako



## PAMPSAPORTE SANUS

### FRUTAS DE TEMPORADA

- ✓ kiwi
- ✓ limón
- ✓ naranja
- ✓ mandarina
- ✓ mango
- ✓ pera
- ✓ pomelo
- ✓ plátano
- ✓ piña
- ✓ manzana

## REFUERZO 4

DICIEMBRE



## PAMPSAPORTE SANUS

### RECETA

IDEAS DE DESAYUNO CON FRUTA

#### INGREDIENTES.

- Avena en copos.
- Mango.
- Leche.
- Arándanos.
- Plátano.
- Miel.
- Nueces.

### BOL DE AVENA Y MANGO.

#### PREPARACIÓN.

1. En una batidora añade el mango, la avena y la leche. Mezcla muy bien y vierte en un bol.
2. Corta un plátano en rodajas y coloca sobre la mezcla.
3. Agrega el mango picado en cuadrados, las nueces trituradas, los arándanos y los copos de avena.
4. Sirve y disfruta el bol de avena y mango.



## REFUERZO 5

DICIEMBRE



## PAMPSAPORTE SANUS

### RECETA

IDEAS DE DESAYUNO CON FRUTA

#### INGREDIENTES.

- 1 rebanada de pan integral.
- Kiwi.
- Nueces.
- Queso crema.
- Miel.

### TOSTADAS DE PERA, REQUESÓN Y MIEL

#### PREPARACIÓN.

1. Coloca la rebanada de pan a tostar.
2. Pela y corta el kiwi en finas rodajas.
3. Unta las rebanadas con el queso fresco, coloca el kiwi, las nueces y cubre con un poco de miel.
4. Sirve y disfruta tus tostadas con kiwi.



## REFUERZO 6

DICIEMBRE



## PAMPSAPORTE SANUS



# 24 HORAS 20.000 PASOS

Suma 20.000 pasos durante 24 horas (13-15 km. aproximadamente).  
Recorre las calles de tu ciudad y descubre rincones mágicos de Pamplona

## RETO 1

INICIO: 1 DIC 2022

FINAL: 31 DIC 2022



Ayuntamiento de Pamplona Iruñeko Udala

SEDEVA, S.L.

## PAMPSAPORTE SANUS



# TODOS/AS VUELTA AL MUNDO

Suma todos los kilómetros o pasos posibles durante esta semana (de lunes a viernes) para conseguir entre todas las personas que participan en el programa dar la vuelta al mundo 40.000 km. o 60.000 pasos).  
¿Lo conseguiremos?



## RETO 2

INICIO: 1 DIC 2022

FINAL: 31 DIC 2022



Ayuntamiento de Pamplona Iruñeko Udala

SEDEVA, S.L.