

# PAMPSAPORTE SANUS

# ENERO

DANDO LA BIENVENIDA AL AÑO CON BUENOS HÁBITOS

## MES 3



# PAMPSAPORTE SANUS

- » 5 días a la semana incluye verduras y/o hortalizas en tu comida.
- » Bajarse una parada antes de lo habitual o desplazarse caminando.
- » 3 horas de ejercicio a la semana.
- » Reservar una tarde a la semana para el autocuidado.
- » Llamar una vez a la semana a un familiar.

	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 3

INICIO: 9 ENE 2023

FINAL: 31 ENE 2023

SUMATUS PUNTOS

# PAMPSAPORTE SANUS

## BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO

- Favorece la flexibilidad.
- Mejora la coordinación muscular, el equilibrio y la movilidad.
- Aumenta la energía diaria.
- Previene la osteoporosis.
- Reduce las patologías producidas por el estilo de vida sedentario.
- Ayuda a mejorar la autoimagen y la salud emocional.
- Reduce el estrés y la tensión.
- Favorece la conciliación del sueño.
- Mejora la digestión.



## REFUERZO 1 ENERO



# PAMPSAPORTE SANUS



Realizar entre 40-45 segundos de cada ejercicio y darle 2 vueltas al circuito. Realizar esta rutina 2-3 veces a la semana



## REFUERZO 2

enero



Ejercicios de MOVILIDAD Iniciación



Iruñeko Udala



# PAMPSAPORTE SANUS



Realizar entre 40-45 segundos de cada ejercicio y darle 2 vueltas al circuito.



Hacer esta rutina 3-4 veces por semana

## REFUERZO 2

ENERO



Ejercicios de MOVILIDAD Intermedio



Iruñeko Udala



# PAMPSAPORTE SANUS



Realizar entre 40-45 segundos de cada ejercicio y darle 2 vueltas al circuito.



Hacer esta rutina 4-5 veces por semana

## REFUERZO 2

ENERO



Ejercicios de MOVILIDAD Avanzado



Iruñeko Udala



## PAMPSAPORTE SANUS

### VERDURAS Y HORTALIZAS DE TEMPORADA

- ✓ alcachofa
- ✓ acelga
- ✓ coliflor
- ✓ endibia
- ✓ lechuga
- ✓ pimiento rojo
- ✓ brócoli
- ✓ apio
- ✓ escarola
- ✓ puerro
- ✓ guisantes
- ✓ berenjena
- ✓ habas
- ✓ remolacha
- ✓ repollo
- ✓ calabacín
- ✓ zanahoria
- ✓ espinacas
- ✓ lombarda
- ✓ judías verdes

## REFUERZO 3 ENERO



## PAMPSAPORTE SANUS

### AUTOCIDADADO

Cuidar de sí mismo/a tiene importantes repercusiones en el estado de salud y la calidad de vida; por ello, es importante reservar a lo largo de la semana tiempo para ello. Te presentamos algunos ejemplos de autocuidado para el día a día.

#### FÍSICO

- Dormir
- Descansar
- Comer Sano
- Hacer Ejercicio

#### EMOCIONAL

- Autoperdón
- Positividad
- Autocompasión
- Manejo del Estrés

#### SOCIAL

- Saber pedir ayuda
- Dar afecto
- Establecer relaciones sanas

#### COGNITIVO

- Meditación
- Conexión con la naturaleza
- Disfrutar del silencio
- Leer

## REFUERZO 4 ENERO



## PAMPSAPORTE SANUS

### RECETA

IDEAS CON VERDURAS Y HORTALIZAS

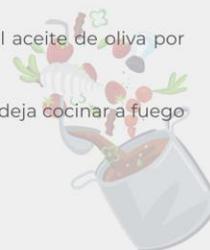
#### INGREDIENTES

- Patatas.
- Cebolla.
- Zanahoria.
- Judías verdes.
- Apio.
- Repollo.
- Puerro.
- Sal, pimienta.
- Aceite de oliva.
- Caldo de verduras.

### SOPA DE HORTALIZAS.

#### PREPARACIÓN.

1. Lava, pela y corta las verduras. El apio, las patatas, la judía y la cebolla en dados. La zanahoria y el puerro en rodajas. El repollo en juliana.
2. En una cazuela sofríe toda la verdura en el aceite de oliva por unos 5-6 minutos.
3. Añade el caldo de verduras, sal, pimienta y deja cocinar a fuego moderado por 15 minutos.
4. Sirve la sopa de hortalizas



## REFUERZO 5 ENERO



## PAMPSAPORTE SANUS



# MÁS MAVARRO/A RETO EN PAREJAS QUE EL ARGA

Busca una pareja y juntos/as caminar los 145 km de longitud que tiene el río Arga siguiendo su recorrido desde el nacimiento en el collado de Urquiaga (Quinto Real) hasta su desembocadura en el Río Aragón (Funes). Hay una semana de tiempo y siempre tendréis que salir a caminar juntos/as.



## RETO 3

INICIO: 9 ENE 2023

FINAL: 31 ENE 2023



## PAMPSAPORTE SANUS



# 48 HORAS 50.000 PASOS

Suma 50.000 pasos durante 48 horas (32-38 km. aproximadamente).  
Recorre Pamplona y sus alrededores y descubre nuevos caminos.



## RETO 4

INICIO: 9 ENE 2023

FINAL: 31 ENE 2023

