

PAMPSAPORTE SANUS

ENERO

DANDO LA BIENVENIDA AL AÑO CON BUENOS HÁBITOS

MES 3



Ayuntamiento de Pamplona Iruñeko Udala

SEDEVA, S.L.

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

Ayuntamiento de Pamplona Iruñeko Udala

SEDEVA, S.L.

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



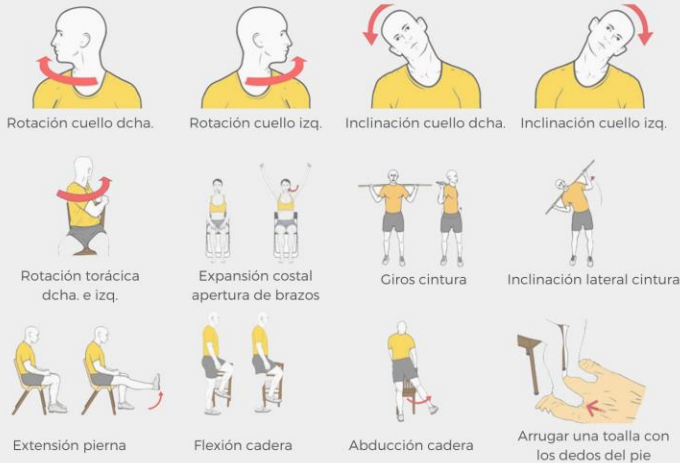
Ayuntamiento de Pamplona Iruñeko Udala

SEDEVA, S.L.

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

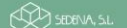
enero



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

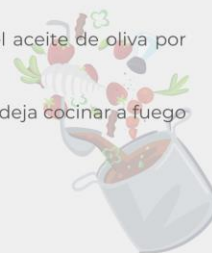
INGREDIENTES

- 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

