

PAMPSAPORTE SANUS

MARZO

YA QUEDA MENOS PARA EL FINAL DE NUESTRO VIAJE

MES 5



Iruñeko Udala



PAMPSAPORTE SANUS

- » Beber 1,5 - 2 litros de agua al día.
- » Reduce el consumo de alimentos ultraprocesados.
- » Todos los días actividad física moderada
- » Una vez a la semana, realiza una actividad anti-estrés.
- » 2 - 3 veces a la semana, llamar a un familiar y/o amigo/a.

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 5

INICIO: 1 MRZ 2023

FINAL: 31 MRZ 2023

SUMATUS PUNTOS



Iruñeko Udala



PAMPSAPORTE SANUS

CONSEJOS/TIPS PARA BEBER MÁS AGUA

- Lleva siempre una botella de agua encima.
- No esperes a tener sed. La sed es un indicador de deshidratación, es necesario consumir agua antes de llegar a esa sensación.
- Haz que sea sencillo su consumo; deja botellas a la vista, llena un vaso de agua en lugar de sacarlo cuando quieras beber.
- Márcate un objetivo de consumo diario. Por ejemplo, deja una botella de litro y medio en un lugar visible y márcate el objetivo de beberla antes de la hora de la cena.
- Coloca alarmas en tu dispositivo móvil como recordatorio de consumo.



REFUERZO 1 MARZO



Iruñeko Udala



PAMPSAPORTE SANUS

SUSTITUCIÓN ALIMENTOS PROCESADOS

EJEMPLOS

- ⊗ Zumos → ✔ Fruta entera
- ⊗ Cereales azucarados → ✔ Copos de Avena
- ⊗ Yogur azucarado o de sabores → ✔ Yogur natural - kefir - Queso fresco batido
- ⊗ Pan Blanco → ✔ Pan integral - Centeno
- ⊗ Arroz blanco → ✔ Arroz Integral
- ⊗ Chocolate con leche → ✔ Chocolate 80%
- ⊗ Refresco azucarado → ✔ Agua con gas - agua con limón



REFUERZO 2

MARZO



Ayuntamiento de Pamplona Iruñeko Udako

SEDEVA, S.L.

PAMPSAPORTE SANUS

ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA SEGÚN LA OMS

La OMS recomienda realizar entre 150 - 300 minutos semanales de Actividad Física Moderada, pero... ¿Qué se considera Actividad Física Moderada?.

- ✔ Caminar a paso rápido
- ✔ Trabajos domésticos
- ✔ Bailar
- ✔ Participar activamente en juegos y deportes con niños/as.
- ✔ Jardinería
- ✔ Pasear con animales domésticos.
- ✔ Trabajos de construcción
- ✔ Desplazarse con cargas moderadas (<20kg)



REFUERZO 3

MARZO



Ayuntamiento de Pamplona Iruñeko Udako

SEDEVA, S.L.

PAMPSAPORTE SANUS

CÓMO AFECTA EL ESTRÉS A NUESTRO CUERPO

- ⊗ Dolor de cabeza.
- ⊗ Tensiones musculares.
- ⊗ Dolor en el pecho.
- ⊗ Fatiga
- ⊗ Malestar o molestias estomacales.
- ⊗ Cambio en el deseo sexual.
- ⊗ Cambio en estructuras neurológicas.



Ayuntamiento de Pamplona Iruñeko Udako

SEDEVA, S.L.

PAMPSAPORTE SANUS



ACTIVIDADES ANTIESTRÉS

- ✓ Leer.
- ✓ Ir al cine.
- ✓ Meditar.
- ✓ Bailar.
- ✓ Hacer ejercicio
- ✓ Quedar con amigos/as
- ✓ Dar un paseo por la ciudad.
- ✓ Un baño de agua caliente.
- ✓ Escuchar música/podcast.
- ✓ Pasar tiempo en la naturaleza.
- ✓ Una sesión de masaje.



REFUERZO 5

marzo



Ayuntamiento de Pamplona Iruñeko Udala

SEDEVA, S.L.

PAMPSAPORTE SANUS



RECETA

IDEAS CON VERDURAS

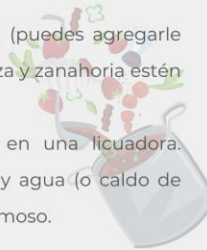
INGREDIENTES

- 250 g. calabaza.
- 1 cebolla.
- 1 ajo.
- 5 zanahorias.
- 1/2 cucharada cúrcuma.
- AOVE.
- Trozo jengibre (tamaño pulgar).
- 1/2 cucharada comino molido.
- Sal.

CREMA PREBIÓTICA *Antiinflamatoria*

PROCEDIMIENTO

1. Pela y corta en trozos grandes las cebollas, las zanahorias y la calabaza.
2. Agrega todos los trozos anteriores junto con el ajo en una bandeja para hornear.
3. Rocía de aceite de oliva virgen extra y sal (puedes agregarle otras especias) y hornea hasta que la calabaza y zanahoria estén tiernas.
4. Echa todos los ingredientes horneados en una licuadora. Agrega el jengibre, la cúrcuma, el comino y agua (o caldo de verduras). Batir hasta que quede suave y cremoso.



REFUERZO 7

MARZO



Ayuntamiento de Pamplona Iruñeko Udala

SEDEVA, S.L.

PAMPSAPORTE SANUS



¿QUÉ LEER? LIBROS RECOMENDADOS



Inteligencia emocional.

Daniel Goleman. Best-seller mundial.

La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer las emociones y de gestionar nuestra respuesta ante ellas. Es el conjunto de habilidades que permiten una mayor adaptabilidad de la persona ante los cambios.



Lejos de Luisiana. Luz Gabás. Premio Planeta 2022.

Este libro es una novela magistral y un gran fresco histórico sobre la aventura de España en el corazón de Norteamérica.

REFUERZO 6

MARZO



Ayuntamiento de Pamplona Iruñeko Udala

SEDEVA, S.L.

PAMPSAPORTE SANUS

48 HORAS ¿SUBIMOS?

Busca y elige tu nivel y adquiere una nueva rutina este sábado y domingo marcados en el calendario:

- **Iniciación** >> Sube 20 pisos o 400 escalones
- **Intermedio** >> Sube 40 pisos o 800 escalones
- **PRO** >> Sube 80 pisos o 1.600 escalones



RETO 7

INICIO: 1 MAR 2023

FINAL: 31 MAR 2023



Ayuntamiento de Pamplona Iruñeko Udala

SEDEVA, S.L.

PAMPSAPORTE SANUS

RETO EN EQUIPO (3-5 PERSONAS) RETO 1.000.000 PASOS

El primer paso de este Reto es hacer un equipo de entre mínimo 3 y máximo 5 personas y ponerle un nombre. Una vez hecho esto, elegir a quien será el tesorero/a del equipo (llevará la suma de pasos de todos/as) y a partir de ahí, comenzar a andar hasta sumar entre todas las personas del equipo la ambiciosa cifra de 1.000.000 de pasos a lo largo de los 31 días de marzo. Crearemos un nuevo hábito si lo hacemos cada día y os animamos a salir a caminar en equipo, aunque no será obligatorio.



RETO 8

INICIO: 1 MAR 2023

FINAL: 31 MAR 2023



Ayuntamiento de Pamplona Iruñeko Udala

SEDEVA, S.L.