

PAMPSAPORTE SANUS

MAYO

ENHORABUENA POR HABER LLEGADO HASTA AQUÍ

MES 7



Iruñeko Udala

SEDEVA, S.L.

PAMPSAPORTE SANUS

- » Incluye a tu dieta alimentos que favorezcan la producción de serotonina.
- » 40 - 50 minutos de ejercicio moderado - intenso, 2 días a la semana.
- » 5 minutos de movilidad cada mañana.
- » Dormir 7 - 8 horas diarias.
- » Hacer una excursión o viaje fuera de Pamplona.

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

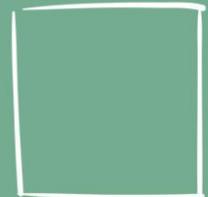
Pon una "X" en la semana que toque siempre que realices la acción / acciones. Cada "X" te hará sumar 1 punto.

MES 7

INICIO: 1 MAY 2023

FINAL: 31 MAY 2023

SUMA TUS PUNTOS



Iruñeko Udala

SEDEVA, S.L.

PAMPSAPORTE SANUS

LISTADO DE ALIMENTOS FAVORECEDORES DE SEROTONINA

Este neurotransmisor regula el apetito causando la sensación de saciedad y está muy relacionado con el control de las emociones y el estado de ánimo

- ✓ *pescado azul.*
- ✓ *huevos*
- ✓ *lácteos*
- ✓ *legumbres*
- ✓ *cereales integrales*
- ✓ *carne (pollo-pavo-conejo)*
- ✓ *frutos secos y semillas*
- ✓ *fruta de temporada*
- ✓ *verdura de temporada*
- ✓ *chocolate negro*

REFUERZO 1 MAYO



Iruñeko Udala

SEDEVA, S.L.

PAMPSAPORTE SANUS



QUÉ VER CERCA DE PAMPLONA

EXCURSIONES
A MENOS DE 1 HORA

- *Olite. Un sueño Medieval.*
- *Ujué. Uno de los pueblos más bonitos.*
- *Galipienzo. La gran sorpresa del viaje.*
- *El increíble Castillo de Javier.*
- *Monasterio de Leyre y el embalse de Yesa.*
- *Foz de Lumbier y de Arbayún.*
- *Sangüesa y su histórico pasado.*
- *Aguas turquesas en el Nacedero del Urederra.*



REFUERZO 2

MAYO



Iruñeko Udala



PAMPSAPORTE SANUS



EJERCICIO MODERADO VS EJERCICIO INTENSO

MODERADO

Requiere de un esfuerzo moderado, que acelera de forma perceptible el ritmo cardiaco, pero habitualmente se puede mantener una conversación.

INTENSO

Requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca. No es posible mantener una conversación.

REFUERZO 3

MAYO



Iruñeko Udala



PAMPSAPORTE SANUS



EJERCICIO MODERADO VS EJERCICIO INTENSO

MODERADO ejemplos

- Caminar a paso rápido
- Bailar
- Jardinería
- Trabajos domésticos
- Participación activa en juegos y deportes con niños
- Paseo con animales domésticos
- Trabajos de construcción generales (pintar, hacer tejados, etc)
- Desplazamiento de cargas moderadas (<20 kg)

INTENSO ejemplos

- Ascender a paso rápido o trepar por una ladera
- Desplazamientos rápidos en bicicleta
- Actividad dirigida.
- Natación rápida
- Deportes y juegos competitivos (fútbol, voleibol, baloncesto)
- Trabajo intenso con pala o excavación de zanjas
- Desplazamiento de cargas pesadas (>20 kg)

REFUERZO 4

MAYO



Iruñeko Udala



PAMPSAPORTE SANUS

CONSEJOS PARA DORMIR Y DESCANSAR MEJOR

- Limita el consumo de cafeína.
- Cena temprano (2 horas antes).
- Escoge alimentos de fácil digestión.
- Despiértate antes y con algo de luz solar.
- Sal al exterior a lo largo del día.
- No uses pantallas de dispositivos 90 minutos antes de acostarte.
- Evita la TV por lo menos 30 minutos antes.
- Reduce la temperatura de la casa.
- Toma un baño de agua caliente.



REFUERZO 5

MAYO

ZZZ

PAMPSAPORTE SANUS

6 SEÑALES QUE ALERTAN QUE NO DUERMES SUFICIENTE

- Te sientes sin energía y con necesidad de tomar bebidas energizantes para mantenerte despierto.
- Te levantas con dolor de cabeza, dolor de garganta o incluso con la boca seca.
- En tus días libres duermes hasta medio día.
- Sueles levantarte varias veces al baño durante la noche.
- Te quedas dormido durante el día.
- Te irritas con facilidad varias veces al día.



REFUERZO 6

MAYO

ZZZ

PAMPSAPORTE SANUS

RECETA

IDEAS DE MERIENDA

INGREDIENTES

- 1 huevo.
- 1/4 de taza de leche vegetal.
- 1/4 de taza de harina de avena.
- 1 cucharada de esencia de vainilla.
- 1 sobre de edulcorante.
- Agrega frutas, yogur, miel, granola, coco rallado, frutos secos, mermelada o lo que más te guste.

CREPES DE VAINILLA Y YOGUR

PREPARACIÓN

1. Mezcla todos los ingredientes en una licuadora o a mano hasta obtener una masa de consistencia espesa pero fluida (si es necesario agrega más leche).
2. Calienta una sartén antiadherente.
3. Forma el crep con un cucharón y cuando salgan burbujitas hacia la superficie da vuelta y cocina el otro lado.



REFUERZO 7

MAYO



PAMPSAPORTE SANUS



12 DÍAS ARTISTAS

Demuestra el/la artista que llevas en este concurso de fotografía que lanzamos del 1 al 12 de mayo. Cada persona podrá presentar hasta 2 fotos en el correo pamplonadeporte@sedena.es relacionadas con el programa y el PamPSaporte SANUS (actividad física, hábitos saludables, Pamplona, etc.). El día 15 anunciaremos la foto ganadora y el podium de honor. Saca ese/a artista que llevas dentro.



RETO 10

INICIO: 1 MAY 2023

FINAL: 31 MAY 2023



Ayuntamiento de Pamplona

Iruñeko Udala



SEDENA S.L.