

# PAMPSAPORTE SANUS

# MAYO

ENHORABUENA POR HABER LLEGADO HASTA AQUÍ

## MES 7



Iruñeko Udala



# 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"/>
<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"/>

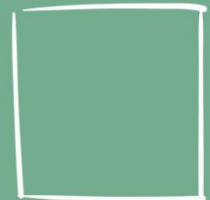
Pon una "X" en la semana que toque siempre que realices la acción / acciones. Cada "X" te hará sumar 1 punto.

## MES 7

INICIO: 1 MAY 2023

FINAL: 31 MAY 2023

SUMA TUS PUNTOS



Iruñeko Udala



# 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



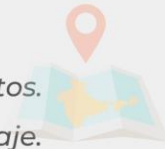
## PAMPSAPORTE SANUS



### 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



Iruñeko Udala

SEDEVA, S.L.

## 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



Iruñeko Udala

SEDEVA, S.L.

## 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



Iruñeko Udala

SEDEVA, S.L.

**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](mailto: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.