PAMPSAPORTE SANUS

MES 1

ENERO

COMENZAMOS EL VIAJE DE LOS BUENOS HÁBITOS

Ayuntamiento de Pamplona | Iruñeko Udala
SEDENA, S.L.

PAMPSAPORTE SANUS

MES 1

INICIO: 10 ENE 2022

FINAL: 31 ENE 2022

	S1	S2	S3	S4
Incluye un mínimo de 3 días a la semana 1 pieza de fruta en tu desayuno.				
5 días a la semana sumar entre 10.000 - 15.000 pasos.				
Escribir cada semana un objetivo a corto plazo en un papel.				
3 días a la semana poner modo avión 1 hora antes de acostarse.				
Saludar a tus vecinos/as.				

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

SUMA TUS PUNTOS

Ayuntamiento de Pamplona | Iruñeko Udala

SEDENA, S.L.

PAMPSAPORTE SANUS

BIENEVENIDO/A AL PAMPSAPORTE SANUS

Tu viaje comienza aquí, pero continúa cada día en casa y en tu entorno. Mantener un estilo de vida saludable requiere disciplina, pero va a ser muy divertido con el apoyo del pamPSaporte Sanus. *¿Comenzamos?*

1. Descarga la APP DVIFIT, o confirma con tu monitor/a deportivo tu deseo de unirte al pamPSaporte Sanus.
2. Mensualmente podrás consultar todo el material en la web o APP.
3. Participa en los Retos saludables que te proponemos.
4. Suma 1 punto por cada una de las acciones y retos que realices.
5. Disfruta de un estilo de vida activo y saludable.

REFUERZO 1

enero

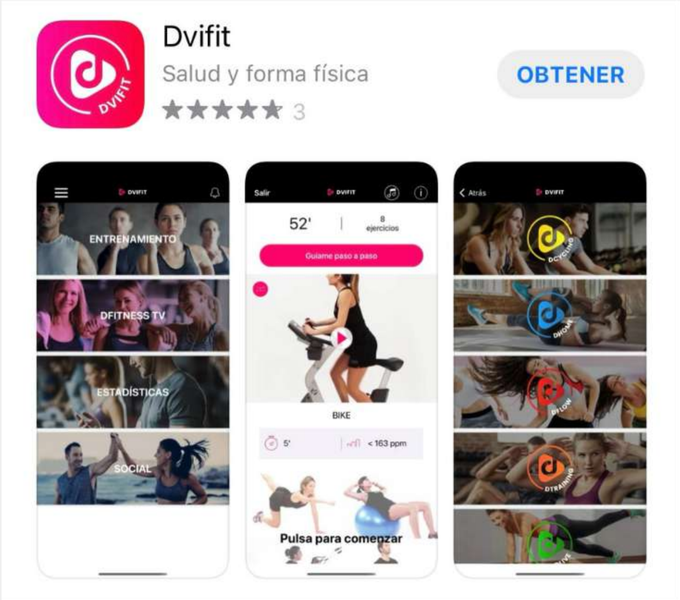
Ayuntamiento de Pamplona | Iruñeko Udala
SEDENA, S.L.

PAMPSAPORTE SANUS

DONDE CONSULTAR TODO EL CONTENIDO DEL PAPMSAPORTE SANUS

DESACARGANDO LA APP :

DVIFIT



REFUERZO 1

enero

Ayuntamiento de Pamplona | Iruñeko Udala

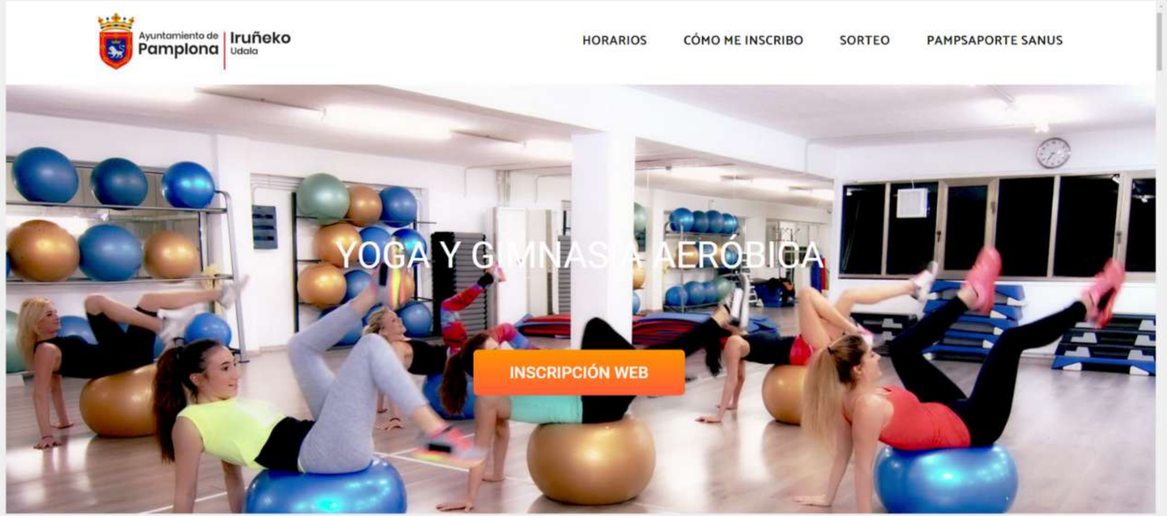
SEDENA, S.L.

PAMPSAPORTE SANUS

DONDE CONSULTAR TODO EL CONTENIDO DEL PAPMSAPORTE SANUS

EN LA WEB DEL PROGRAMA:

HTTPS://PAMPLONADEPORTE.SEDENA.ES/



REFUERZO 1

enero

PAMPSAPORTE SANUS

REFUERZO 2

enero

OBJETIVOS A CORTO, MEDIO Y LARGO PLAZO

Nada es particularmente difícil si lo divides en pequeños trabajos.

- Corto plazo. Metas y/o objetivos que puedes controlar y realizar a diario, retos que harán que te sientas mejor, y seguir motivado/a. Ejemplo: Caminar 10.000 pasos diariamente.
- Medio plazo. Metas y/o objetivos a controlar en un futuro próximo (meses). Requieren esfuerzo y compromiso sostenido. Ejemplo: Realizar ejercicio moderado - intenso 3 días a la semana.
- Largo plazo. Metas y/o objetivos a controlar en un futuro lejano (año). Requieren autodisciplina, resiliencia y constancia, no son estáticas y pueden variar.

Ayuntamiento de Pamplona | Iruñeko Udala
SEDENA, S.L.

PAMPSAPORTE SANUS

CONSEJOS Y ESTRATEGIAS PARA SUMAR MÁS PASOS

- En distancias cortas, desplázate caminando.
- Bájate una o varias paradas antes de tu destino.
- Utiliza las escaleras en lugar del ascensor.
- Sal a pasear diariamente.
- Ve a hacer la compra caminando y no en coche.
- El fin de semana deja la tele, y sal a dar una vuelta.

REFUERZO 3

enero

Ayuntamiento de Pamplona | Iruñeko Udala
SEDENA, S.L.

PAMPSAPORTE SANUS

BENEFICIOS DE INCLUIR UNA PIEZA DE FRUTA ENTERA EN EL DESAYUNO

- Aportan vitaminas y minerales necesarios para el organismo.
- Contienen altas cantidades de fibra, fundamental para el buen funcionamiento del organismo.
- Ayudan a evitar la retención de líquidos.
- Favorecen la salud cardiovascular.
- Aportan antioxidantes.
- Ayudan a mantener el peso óptimo.

REFUERZO 4

enero

Ayuntamiento de Pamplona | Iruñeko Udala
SEDENA, S.L.

PAMPSAPORTE SANUS

REFUERZO 4

enero

FRUTAS DE TEMPORADA

- kiwi
- limón
- naranja
- mandarina
- mango
- pera
- pomelo
- plátano
- piña
- manzana

Ayuntamiento de Pamplona | Iruñeko Udala
SEDENA, S.L.

PAMPSAPORTE SANUS

REFUERZO 5

enero

RECETA

IDEAS DE DESAYUNO CON FRUTA

INGREDIENTES.

- Avena en copos.
- Mango.
- Leche.
- Arándanos.
- Plátano.
- Miel.
- Nueces.

BOL DE AVENA Y MANGO.

PREPARACIÓN.

1. En una batidora añade el mango, la avena y la leche. Mezcla muy bien y vierte en un bol.
2. Corta un plátano en rodajas y coloca sobre la mezcla.
3. Agrega el mago picado en cuadrados, las nueces trituradas, los arándanos y los copos de avena.
4. Sirve y disfruta el bol de avena y mango.

Ayuntamiento de Pamplona | Iruñeko Udala
SEDENA, S.L.

PAMPSAPORTE SANUS

REFUERZO 6

enero

RECETA

IDEAS DE DESAYUNO CON FRUTA

INGREDIENTES.

- 1 rebanada de pan integral.
- Kiwi.
- Nueces.
- Queso crema.
- Miel.

TOSTADAS DE PERA, REQUESÓN Y MIEL

PREPARACIÓN.

1. Coloca la rebanada de pan a tostar.
2. Pela y corta el kiwi en finas rodajas.
3. Unta las rebanadas con el queso fresco, coloca el kiwi, las nueces y cubre con un poco de miel.
4. Sirve y disfruta tus tostadas con kiwi.

Ayuntamiento de Pamplona | Iruñeko Udala
SEDENA, S.L.

PAMPSAPORTE SANUS

RETO 1

INICIO: 16 ENE 2022

FINAL: 16 ENE 2022

24 HORAS 20.000 PASOS

Suma 20.000 pasos durante 24 horas (13-15 km. aproximadamente).
Recorre las calles de tu ciudad y descubre rincones mágicos de Pamplona

Ayuntamiento de Pamplona | Iruñeko Udala

SEDENA, S.L.

PAMPSAPORTE SANUS

RETO 2

INICIO: 24 ENE 2022

FINAL: 28 ENE 2022

TODOS/AS VUELTA AL MUNDO

Suma todos los kilómetros o pasos posibles durante esta semana (de lunes a viernes) para conseguir entre todas las personas que participan en el programa dar la vuelta al mundo 40.000 km. o 60.000 pasos). ¿Lo conseguiremos?

Ayuntamiento de Pamplona | Iruñeko Udala

SEDENA, S.L.