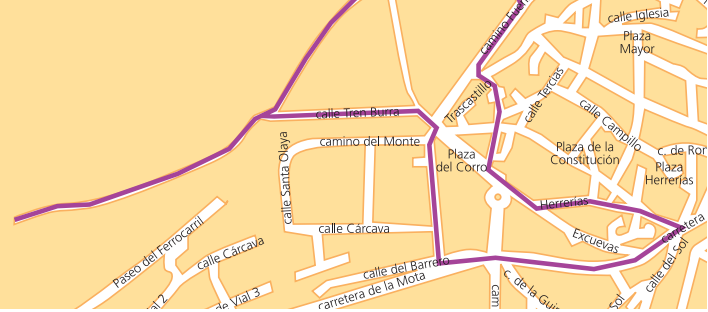


ruta 4: "TREN BURRA"

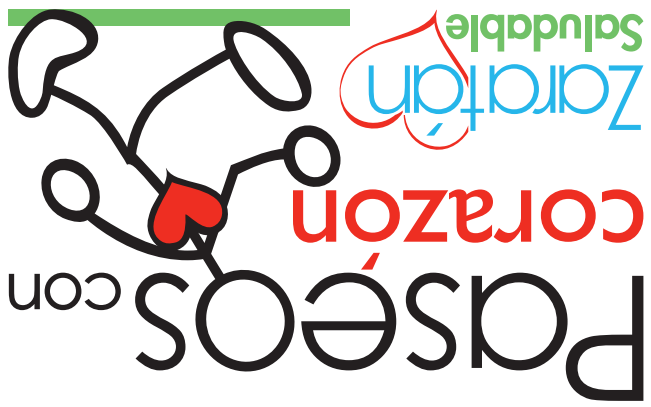


Recorrido 3800 mts (circular)		Intensidad Baja	Intensidad Media	Intensidad Alta
 	Velocidad media (km/hora mts/minuto)	3 km/hora 50 mts/minuto	5 km/hora 85 mts/minuto	7 km/hora 120 mts/minuto
	Tiempo estimado para el recorrido	76 minutos	45 minutos	32 minutos
HOMBRES (Peso medio 80 kg)	Gasto de calorías en 15 minutos (aprox.).	59 kcal	87 kcal	153 kcal
MUJERES (Peso medio 60 kg)	Gasto de calorías en 15 minutos (aprox.).	44 kcal	65 kcal	123 kcal

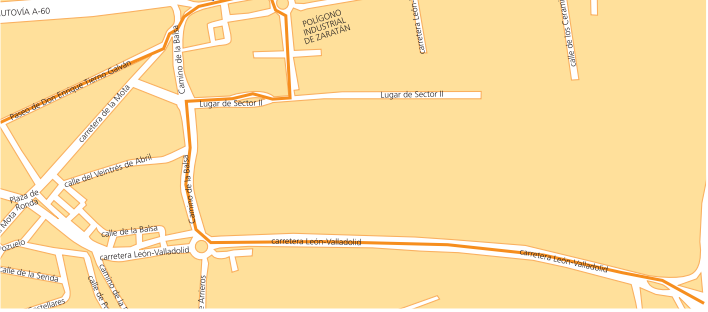
ruta 2: "CASCO ANTIGUO"



Recorrido 1790 mts (circular)		Intensidad Baja	Intensidad Media	Intensidad Alta
 	Velocidad media (km/hora mts/minuto)	3 km/hora 50 mts/minuto	5 km/hora 85 mts/minuto	7 km/hora 120 mts/minuto
	Tiempo estimado para el recorrido	35 minutos	21 minutos	15 minutos
HOMBRES (Peso medio 80 kg)	Gasto de calorías en 15 minutos (aprox.).	59 kcal	87 kcal	153 kcal
MUJERES (Peso medio 60 kg)	Gasto de calorías en 15 minutos (aprox.).	44 kcal	65 kcal	123 kcal



ruta 5: "EQUINOCCIO"



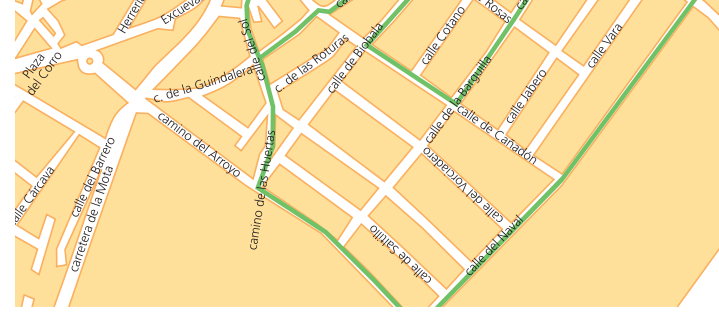
Recorrido 4900 mts (ida y vuelta)		Intensidad Baja	Intensidad Media	Intensidad Alta
 	Velocidad media (km/hora mts/minuto)	3 km/hora 50 mts/minuto	5 km/hora 85 mts/minuto	7 km/hora 120 mts/minuto
	Tiempo estimado para el recorrido	98 minutos	58 minutos	42 minutos
HOMBRES (Peso medio 80 kg)	Gasto de calorías en 15 minutos (aprox.).	59 kcal	87 kcal	153 kcal
MUJERES (Peso medio 60 kg)	Gasto de calorías en 15 minutos (aprox.).	44 kcal	65 kcal	123 kcal

ruta 1: "EL PLANTÍO"



Recorrido 2210 mts (circular)		Intensidad Baja	Intensidad Media	Intensidad Alta
 	Velocidad media (km/hora mts/minuto)	3 km/hora 50 mts/minuto	5 km/hora 85 mts/minuto	7 km/hora 120 mts/minuto
	Tiempo estimado para el recorrido	44 minutos	26 minutos	18 minutos
HOMBRES (Peso medio 80 kg)	Gasto de calorías en 15 minutos (aprox.).	59 kcal	87 kcal	153 kcal
MUJERES (Peso medio 60 kg)	Gasto de calorías en 15 minutos (aprox.).	44 kcal	65 kcal	123 kcal

ruta 3: "LOS PALOMARES"



Recorrido 2900 mts (circular)		Intensidad Baja	Intensidad Media	Intensidad Alta
	Velocidad media (km/hora mts/minuto)	3 km/hora 50 mts/minuto	5 km/hora 85 mts/minuto	7 km/hora 120 mts/minuto
	Tiempo estimado para el recorrido	58 minutos	34 minutos	24 minutos
HOMBRES (Peso medio 80 kg)	Gasto de calorías en 15 minutos (aprox.).	59 kcal	87 kcal	153 kcal
MUJERES (Peso medio 60 kg)	Gasto de calorías en 15 minutos (aprox.).	44 kcal	65 kcal	123 kcal

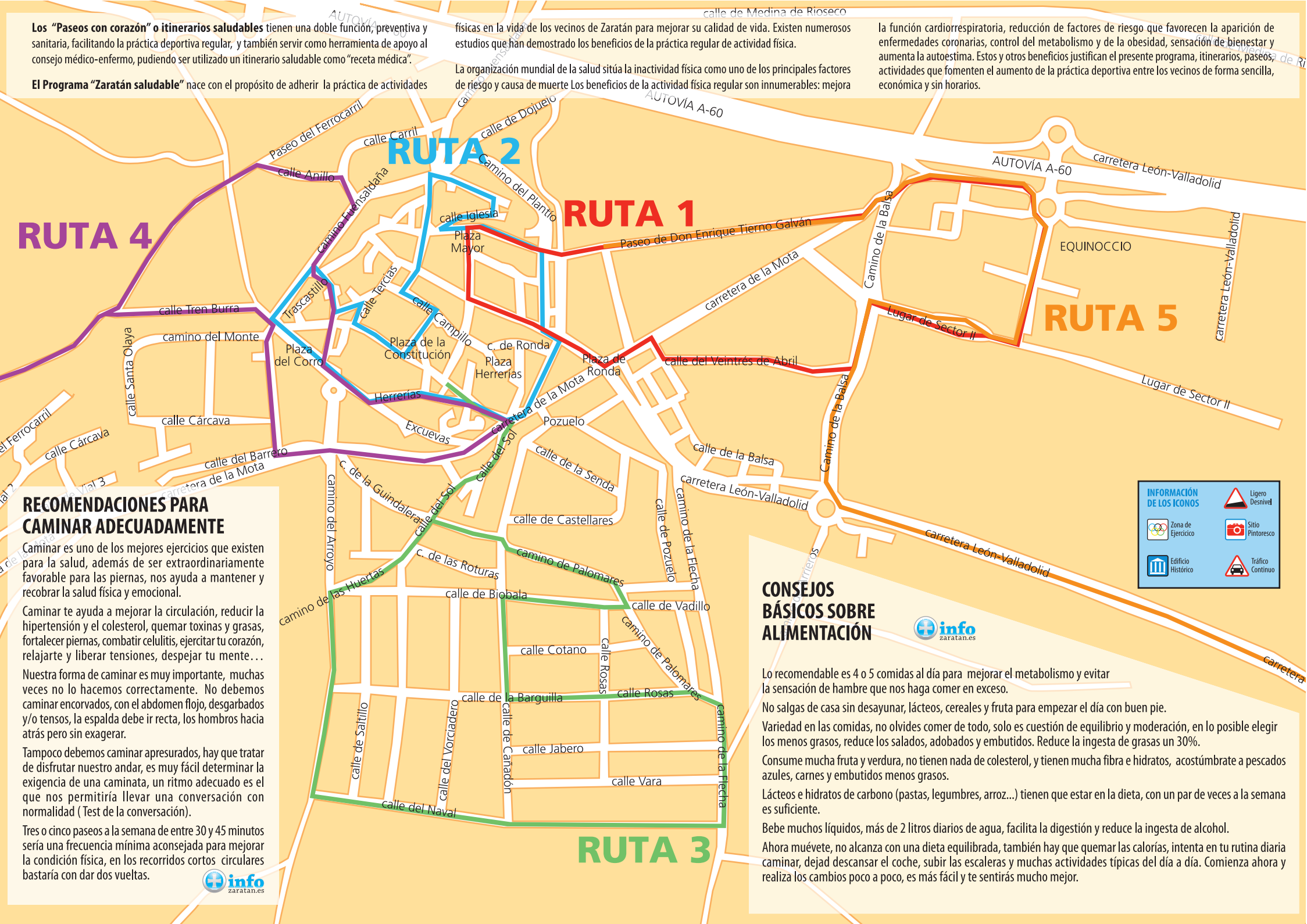
Los “Paseos con corazón” o itinerarios saludables tienen una doble función, preventiva y sanitaria, facilitando la práctica deportiva regular, y también servir como herramienta de apoyo al consejo médico-enfermo, pudiendo ser utilizado un itinerario saludable como “receta médica”.

El Programa “Zaratán saludable” nace con el propósito de adherir la práctica de actividades

físicas en la vida de los vecinos de Zaratán para mejorar su calidad de vida. Existen numerosos estudios que han demostrado los beneficios de la práctica regular de actividad física.

La organización mundial de la salud sitúa la inactividad física como uno de los principales factores de riesgo y causa de muerte. Los beneficios de la actividad física regular son innumerables: mejora

la función cardiorrespiratoria, reducción de factores de riesgo que favorecen la aparición de enfermedades coronarias, control del metabolismo y de la obesidad, sensación de bienestar y aumenta la autoestima. Estos y otros beneficios justifican el presente programa, itinerarios, paseos, actividades que fomenten el aumento de la práctica deportiva entre los vecinos de forma sencilla, económica y sin horarios.



RUTA 4

RUTA 2

RUTA 1

RUTA 5

RUTA 3

RECOMENDACIONES PARA CAMINAR ADECUADAMENTE

Caminar es uno de los mejores ejercicios que existen para la salud, además de ser extraordinariamente favorable para las piernas, nos ayuda a mantener y recobrar la salud física y emocional.

Caminar te ayuda a mejorar la circulación, reducir la hipertensión y el colesterol, quemar toxinas y grasas, fortalecer piernas, combatir celulitis, ejercitar tu corazón, relajarte y liberar tensiones, despejar tu mente...

Nuestra forma de caminar es muy importante, muchas veces no lo hacemos correctamente. No debemos caminar encorvados, con el abdomen flojo, desgarrados y/o tensos, la espalda debe ir recta, los hombros hacia atrás pero sin exagerar.

Tampoco debemos caminar apresurados, hay que tratar de disfrutar nuestro andar, es muy fácil determinar la exigencia de una caminata, un ritmo adecuado es el que nos permitiría llevar una conversación con normalidad (Test de la conversación).

Tres o cinco paseos a la semana de entre 30 y 45 minutos sería una frecuencia mínima aconsejada para mejorar la condición física, en los recorridos cortos circulares bastaría con dar dos vueltas.



INFORMACIÓN DE LOS ICONOS

	Zona de Ejercicio		Ligeramente Desnivel
	Edificio Histórico		Sitio Pintoresco
			Tráfico Continuo

CONSEJOS BÁSICOS SOBRE ALIMENTACIÓN



Lo recomendable es 4 o 5 comidas al día para mejorar el metabolismo y evitar la sensación de hambre que nos haga comer en exceso.

No salgas de casa sin desayunar, lácteos, cereales y fruta para empezar el día con buen pie.

Variación en las comidas, no olvides comer de todo, solo es cuestión de equilibrio y moderación, en lo posible elegir los menos grasos, reduce los salados, adobados y embutidos. Reduce la ingesta de grasas un 30%.

Consume mucha fruta y verdura, no tienen nada de colesterol, y tienen mucha fibra e hidratos, acostúmbrate a pescados azules, carnes y embutidos menos grasos.

Lácteos e hidratos de carbono (pastas, legumbres, arroz...) tienen que estar en la dieta, con un par de veces a la semana es suficiente.

Bebe muchos líquidos, más de 2 litros diarios de agua, facilita la digestión y reduce la ingesta de alcohol.

Ahora muévete, no alcanza con una dieta equilibrada, también hay que quemar las calorías, intenta en tu rutina diaria caminar, dejad descansar el coche, subir las escaleras y muchas actividades típicas del día a día. Comienza ahora y realiza los cambios poco a poco, es más fácil y te sentirás mucho mejor.