



SANLÚCAR DE BARRAMEDA “MIRANDO A DOÑANA”

RECORRIDO

Salida y Llegada: Paseo Marítimo

Distancia: 4.330 metros - Pasos: 8.667

Tiempo andando: 64' minutos

Kcal.: 317,0

(es lo que marcó en una Mujer de 56 años el podómetro con 68 kgs. de peso)

CONSEJOS PRÁCTICOS

- Recuerda llevar siempre un calzado apropiado.
- Usa ropa cómoda.
- Lleva una pequeña mochila a la espalda para guardar agua, clínex y demás objetos personales.
- En horas de sol usa gorra y gafas de sol.



PROYECTO AMBULARE

Desde la Mancomunidad de Municipios del Bajo Guadalquivir y la Consejería de Salud, llevamos mucho tiempo trabajando en proyectos que desemboquen en una mejora de la salud y el bienestar de los ciudadanos y ciudadanas pertenecientes a la comarca, ya que consideramos fundamental el buen estado de salud para conseguir un desarrollo integral, social y económico.

En este sentido, con la puesta en marcha del proyecto AMBULARE: RUTAS PARA LA VIDA SANA EN EL BAJO GUADALQUIVIR, pretendemos fomentar la costumbre de una actividad física asequible para todos y todas como es andar, sobretodo porque están demostrados sus beneficios para la salud en general, reduciendo las posibilidades de sufrir graves enfermedades.

Por tanto, perder peso, mejorar el estado físico, liberarnos del estrés diario y fomentar nuestras relaciones sociales, además divirtiendonos, generará una mejora de nuestro estado de salud general, aspecto fundamental en nuestra calidad de vida.



Subvencionado por:



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE SALUD

Gestionado por:

