

## FOLLETO DE MANO Portada

### TELÉFONOS DE INTERÉS

Consultorio de San Sebastián de los Ballesteros:  
957-307-551.  
Centro de Salud de la Carlota: 957-307-579

EMERGENCIAS: 112



Se encuentra en un recorrido urbano que discurre por las principales zonas verdes de la población, uniendo espacios ideales para la práctica del deporte y los centros sanitarios de la localidad.

El comienzo se encuentra en el Parque Alcantara romero, principal zona verde de la ciudad, donde podemos encontrar una de las mejores muestras botánicas de la Provincia. Así mismo, se puede utilizar como zona de paseo, juego de Petanca o zona recreativa en general

Continuando el recorrido nos encontramos el Parque Biosaludable instalado en la urbanización de Rafael Leña Caballero, donde poder realizar una amplia gama de ejercicios. Se recomienda realizar un ejercicio moderado y siempre contralado por su médico.

Atravesando las Huertas de Cabra por la denominada "Senda en medio", llegamos a otro espacio dedicado a la práctica deportiva, el circuito de footing, desde donde nos dirigimos a Polideportivo Municipal.

Poco más adelante podremos descansar en los jardines de la Avenida de Andalucía, y desde aquí, dirigimos a la Vía Verde del Tren del Aceite, lugar ideal para la práctica del senderismo o la bicicleta. Poco más adelante pasaremos por la parte delantera del Hospital "Infanta Margarita" y desde aquí nos podemos acercar a la Fuente del Río, donde poder descansar en uno de los afloramientos Kársticos más importante del Parque Natural de las Sierras Subbéticas.

Afrontaremos el último tramo del recorrido por la Avda. Fuente del Río, pasando delante de la "Cruz del Atajadero", donde podremos beber un trago de agua fresca antes de terminar de nuevo en el Parque Alcantara Romero.

### **Caminar una sana costumbre-** Consejos prácticos

- \* Calzado adecuado
- \* Vestirse de forma cómoda
- \* Caminar con flexibilidad y actitud relajada
- \* No realizar pasos demasiado largos
- \* Pida instrucciones a su médico sobre cómo hacer saludable su paseo por esta Ruta.
- \* Protegerse del sol
- \* Beber agua
- \* Andar mirando al frente
- \* Mantener el balanceo de los brazos



# RUTA DE VIDA SANA

## Cabra



## FOLLETO DE MANO Interior



- \* Gasto calórico aproximado: 220 kcal/hora
- \* Pida instrucciones a su médico sobre cómo hacer saludable su paseo por esta ruta.
- \* Gasto calórico aproximado de la ruta. 330 Kcal.



# RUTA VIDA SANA

## 10.000 pasos



### TELÉFONOS DE INTERÉS

Centro de Salud de Cabra: 957-506-532  
Hospital Infanta Margarita: 957-021-325  
EMERGENCIAS: 112



\* Gasto calórico aproximado: 220 kcal/hora  
\* Pida instrucciones a su médico sobre cómo hacer saludable su paseo por este sendero  
\* Gasto calórico aproximado de la ruta. 330 Kcal.

