

Rutas para la vida sana en Villanueva de Córdoba

El Ayuntamiento de Villanueva de Córdoba junto con la Consejería de Salud han adecuado espacios para hacer recorridos a pie y fomentar la actividad física diaria. Disponemos de 2 rutas señalizadas que discurren por el casco urbano. En ella podrá visitar y disfrutar de edificios históricos, vistas panorámicas, parques y espacios de ocio.

Consejos

- Utiliza un calzado y ropa cómoda. Las zapatillas deben sujetar bien el pie.
- Ten una correcta hidratación, lleva una botella de agua.
- Evita las horas de máxima calor, mejor por la mañana temprano o por la tarde.
- Evita comidas pesadas antes de salir.
- Mejor caminar en compañía.
- Características de la actividad física son: moderada intensidad y larga duración, por eso te proponemos caminar por estas rutas.



10 Razones para hacer ejercicio físico

1. El estado general del organismo mejora: el corazón, las articulaciones, el bienestar personal, etc.
2. Permite controlar el peso corporal y además evitar su exceso.
3. Contribuye al desarrollo de una mayor flexibilidad en las articulaciones.
4. Es especialmente importante hacer ejercicio para personas con diabetes, hipertensión y colesterol, ya que disminuye la frecuencia cardiaca, el riesgo de cardiopatías coronarias, la hipertensión y el colesterol.
5. Mejora el tránsito intestinal.
6. Fortalece los huesos y reduce la osteoporosis.
7. Disminuye el dolor de los huesos, músculos y articulaciones.
8. Mejora la circulación, tanto venosa como arterial.
9. Mejora las relaciones sociales.
10. Te ayuda a dormir y descansar por la noche.

Rutas

para la vida sana en Villanueva de Córdoba

Rutas para la vida sana en Villanueva de Córdoba



Ayuntamiento de Villanueva de Córdoba
Concejalía de Salud

