Registro Actividad Física.

Fecha	Hora	Peso	T. Ejercicio	Distancia	Duración

CAMINAR · UNA SANA COSTUMBRE · CONSEJOS PRÁCTICOS

Muévete en tu Vida Diaria.
- Sube la escalera en vez de usar el ascensor.
- Haz pequeñas compras andando.
- Procura bajarte una parada de autobús antes de tu destino.
- No te importe aparcar el coche lejos de donde vayas.
- Levántate con frecuencia del sillón.

Ejercicio Físico Extra.
- No todos podemos realizar el mismo ejercicio físico. Practica tu preferido si puedes. Caminar es una sana costumbre y está al alcance de la mayoría de la personas.

Consejos para Caminar
1. Calzado adecuado.
2. Vestirse de forma cómoda.
3. Caminar con flexibilidad y una actitud relajada.
4. No dar pasos demasiado grandes.
5. Andar mirando al frente.
6. Protegerse del sol.
7. Mantener el balanceo de los brazos.
8. Coordinar paso y respiración.
9. Beber agua.
10. Descansar un día a la semana.

PAFAE

Es tu entorno, respétalo.

RUTAS PARA LA VIDA SANA

RUTA DE LA FUENTE LA TEJA
RUTA DE FUENTEZUELAS
BAZA

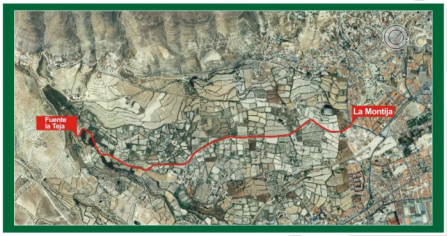
RUTAS PARA LA VIDA SANA

BAZA

JUNTA DE ANDALUCIA
CONSEJERIA DE SALUD

Ayuntamiento de Baza

RUTA DE LA FUENTE LA TEJA



Antigua fábrica de harina.

Antiguo molino de cereales.

Olivar de la ribera.

Vistas desde el inicio.

Puntos de Interés:

1. Punto de partida: La Montija.
2. Antigua fábrica de harina.
3. Antiguo molino de cereales.
4. Olivar de la ribera.
5. Entorno de la Fuente de la Teja.

Longitud: 4.250m aprox.
Tiempo estimado: 50 min.
Velocidad media: 5 km./h.
Calorías: 285 Kcal.

Gasto calórico en persona de 65 kg.
Itinerario prácticamente llano
1 Kcal. x kg. x km.

Consumo (Kcal) en 30 min de Ejercicio Físico.

Ejercicio	Peso de la persona en kg.					
	55	65	75	85	95	105
Hacer la compra (alimentos)	96	114	131	149	166	184
Limpieza del hogar	69	81	94	106	119	131
Subir escaleras	220	260	300	340	380	420
Andar (4km/h)	143	169	195	221	247	273
Bicicleta o natación	165	195	225	255	285	315
Correr	141	167	193	218	244	270

RUTA DE FUENTEZUELAS

Detalle de la torre capel.

Camino de la torre.

Paisaje de la vega.

Sembrado en el camino de la torre.

Puntos de Interés:

1. Punto de partida: Parque de la Constitución.
2. Torre Capel. Torre vigía árabe.
3. Paisaje de la vega bastetana.

Longitud: 4.600m aprox.
Tiempo estimado: 55 min.
Velocidad media: 5 km./h.
Calorías: 310 Kcal.

Gasto calórico en persona de 65 kg.
Itinerario prácticamente llano
1 Kcal. x kg. x km.