

Objetivo agosto: Un paseo cada día, también en verano



Objetivo agosto: Un paseo cada día, también en verano

Un nuevo mes, agosto, aunque sea verano y muchos estemos de vacaciones, no nos olvidamos de los objetivos de nuestra campaña “en marcha hacia una vida sana”; EL DEPORTE y la actividad física TAMBIÉN SON PARA EL VERANO.

El ejercicio aporta múltiples beneficios a la salud, y además ayuda a mantenerse en forma, también en vacaciones. El verano puede ser una época muy oportuna para iniciarse o continuar con la práctica deportiva, y para probar nuevos deportes o actividades.

Aunque vayas de vacaciones a la playa, a la montaña, al pueblo o si te quedas en casa te proponemos distintas formas de hacer ejercicio. Ponte un reto este mes:

- Si tienes piscina, nada a diario.
- Si estás en la montaña, prepárate para hacer senderismo y conocer paisajes maravillosos, siempre hidratándote y protegiéndote del sol en las horas centrales del día.
- En el pueblo, aprovecha para usar la bicicleta y salir a pasear.
- En el mar o en pantanos, disfruta de los deportes de agua. Hay distintos tipos de deportes según las condiciones físicas de cada uno; pádel surf, windsurf, kayak, surf, kitesurf, vela, snorkel, etc. Y si te da miedo el agua, siempre puedes pasear por la orilla.
- Aprovecha para hacer deporte en familia o con los amigos: jugar a las palas, al vóley-playa, pádel, fútbol, etc.
- Si te quedas en casa, pero estás de vacaciones puedes descargarte apps gratuitas con tablas para hacer ejercicio, lo que tu puedas; 10-15-30 minutos, lo importante es hacerlo todos los días.
- Y además SIEMPRE PUEDES APROVECHAR PARA PASEAR; escoge las primeras o las últimas horas del día para que no haga mucho calor.

Consejos que te ayudarán a practicar deporte y a moverte en verano

1. Hidrátate bien, bebe agua.
2. Ejercítate mejor por la mañana o a última hora de la tarde. Evita las horas centrales del día, especialmente de 10 a 17 horas.
3. Desayuna antes de salir.
4. Ten cuidado con los [golpes de calor](#).
5. [Protégete del sol](#): usa protectores solares, gorra o sombrero y ropa adecuada.
6. Come bien y sin excesos.

Y POR ÚLTIMO, ¡DISFRUTA EL VERANO!

Y no olvidéis los objetivos de los meses anteriores. **¡Hay que intentar seguir con ellos!**

1. **Objetivo enero:** [Consume vitaminas de forma natural y sin “pastillas”](#).
2. **Objetivo febrero:** [Comer más legumbres](#)
3. **Objetivo marzo:** [Cocinar en familia](#)
4. **Objetivo abril:** [“Conoce el plato saludable”](#)
5. **Objetivo mayo:** [Jugar en la calle y disfrutar del aire libre](#)
6. **Objetivo junio:** [Limitar el uso de pantallas](#)
7. **Objetivo julio:** ["Duerme lo que necesitas"](#)

¡En marcha hacia una vida sana! ¡Por la salud de vuestra familia!

Equipo Editorial Familia y Salud

Pincha en la imagen para verla en PDF.



A POR UN 2023 CON SALUD



¡ESTE ES VUESTRO AÑO!
¡Se buscan familias!



Si os preocupa vuestra
salud y la de vuestros
hijos e hijas



¡Participad!



¡En marcha hacia una vida
saludable! ¡Únete!



Fecha de publicación: 21-07-2023
