

DOMINGO 23 OCTUBRE

MARCHA SALUDABLE

Ten a tu Corazón
Contento

Salida:

Pza. del Padre Vallet

11:00

RECOMENDACIONES PARA TENER UN CORAZÓN CONTENTO

1. Ejercicio físico con regularidad: 30 minutos tres veces a la semana.

El más recomendable es el ejercicio aeróbico (correr, caminar con energía, subir escaleras, nadar, bicicleta).

2. Dieta sana y equilibrada

Aumentar el consumo de frutas, verduras, cereales, carnes magras y pescado y disminuir el consumo de grasas (carnes rojas grasas) y de sal. No abusar del alcohol.

3. Controlar la diabetes

Hay que vigilar los niveles de glucosa, aunque no se padezca diabetes, y llevar un buen control de la enfermedad.

4. Vigilar la tensión arterial.

5. Mantener los niveles de colesterol por debajo de 200mg/dl

6. Mantener un peso óptimo.

El Índice de Masa Corporal debe ser inferior a 25

7. Dejar de fumar.

8. Realizarse revisiones médicas de forma periódica, sobre todo a partir de los 40 años y si se tienen antecedentes familiares de enfermedad cardiaca o presenta alguno de los factores de riesgo.

ANTE CUALQUIER DUDA ACUDA A SU MÉDICO. ÉL ES QUIEN MEJOR LE PUEDE ACONSEJAR.



8 km para prevenir
enfermedades del
corazón



Ayuntamiento de
**POZUELO
DE ALARCÓN**

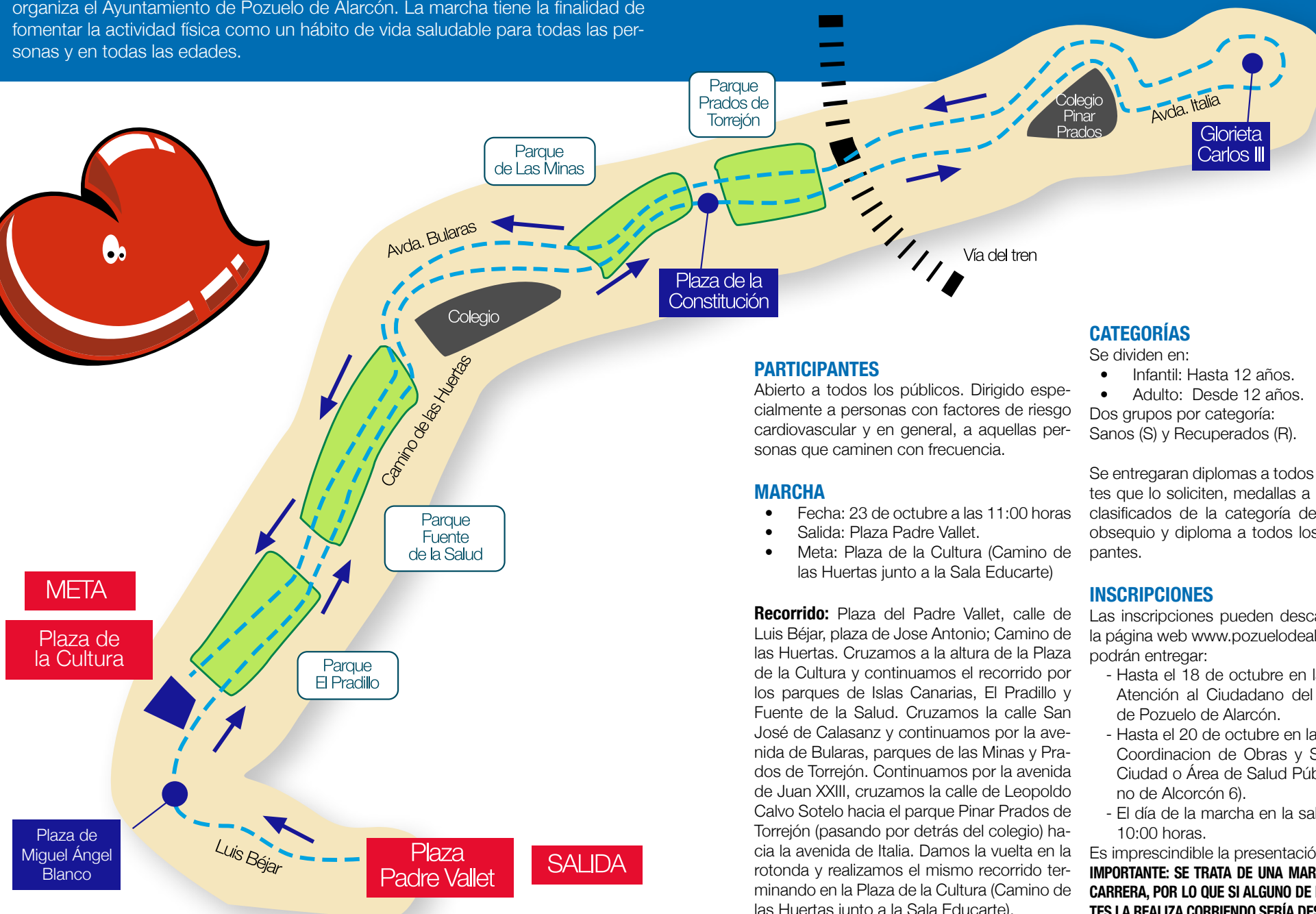
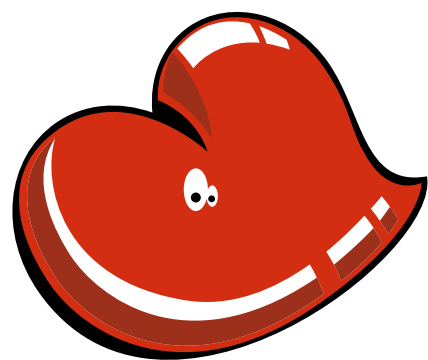


www.pozuelodealarcon.org
[@ayto_pozuelo](https://twitter.com/ayto_pozuelo)
facebook.com/ayto.pozuelo.alarcon



Ayuntamiento de
**POZUELO
DE ALARCÓN**

El 23 de octubre tendrá lugar la 10ª marcha “**Ten a tu corazón contento**” que organiza el Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón. La marcha tiene la finalidad de fomentar la actividad física como un hábito de vida saludable para todas las personas y en todas las edades.



PARTICIPANTES

Abierto a todos los públicos. Dirigido especialmente a personas con factores de riesgo cardiovascular y en general, a aquellas personas que caminen con frecuencia.

MARCHA

- Fecha: 23 de octubre a las 11:00 horas
- Salida: Plaza Padre Vallet.
- Meta: Plaza de la Cultura (Camino de las Huertas junto a la Sala Educarte)

Recorrido: Plaza del Padre Vallet, calle de Luis Béjar, plaza de Jose Antonio; Camino de las Huertas. Cruzamos a la altura de la Plaza de la Cultura y continuamos el recorrido por los parques de Islas Canarias, El Pradillo y Fuente de la Salud. Cruzamos la calle San José de Calasanz y continuamos por la avenida de Bularas, parques de las Minas y Prados de Torrejón. Continuamos por la avenida de Juan XXIII, cruzamos la calle de Leopoldo Calvo Sotelo hacia el parque Pinar Prados de Torrejón (pasando por detrás del colegio) hacia la avenida de Italia. Damos la vuelta en la rotonda y realizamos el mismo recorrido terminando en la Plaza de la Cultura (Camino de las Huertas junto a la Sala Educarte).

CATEGORÍAS

Se dividen en:

- Infantil: Hasta 12 años.
- Adulto: Desde 12 años.

Dos grupos por categoría:

Sanos (S) y Recuperados (R).

Se entregaran diplomas a todos los participantes que lo soliciten, medallas a los 3 primeros clasificados de la categoría de adultos y un obsequio y diploma a todos los niños participantes.

INSCRIPCIONES

Las inscripciones pueden descargarse desde la página web www.pozuelodealarcon.org y se podrán entregar:

- Hasta el 18 de octubre en las Oficinas de Atención al Ciudadano del Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón.
- Hasta el 20 de octubre en la Concejalía de Coordinación de Obras y Servicios de la Ciudad o Área de Salud Pública (C/ Camino de Alcorcón 6).
- El día de la marcha en la salida, de 9:00 a 10:00 horas.

Es imprescindible la presentación del D.N.I.

IMPORTANTE: SE TRATA DE UNA MARCHA, NO DE UNA CARRERA, POR LO QUE SI ALGUNO DE LOS PARTICIPANTES LA REALIZA CORRIENDO SERÍA DESCALIFICADO.