

PROGRAMA DE SALUD 2.012



“HÁBITOS SALUDABLES “

El sedentarismo, además de provocar por sí mismo un importante daño a nuestro sistema cardiovascular, acentúa los efectos de otros factores de riesgo como la obesidad, la hipertensión, el colesterol, la diabetes, etc.

EL 80% DE LOS FACTORES DE RIESGO QUE SE ATRIBUYEN A LOS HÁBITOS DE LA POBLACIÓN SE PUEDEN REDUCIR A TRAVÉS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE, EJERCICIO FÍSICO REGULAR Y DEJAR DE FUMAR.

Por ello, un año más, la Concejalía de Salud del Ayuntamiento de Aranda de Duero, pone en marcha actividades que favorecen tu salud, porque promocionan hábitos saludables, como el de realizar ejercicio físico de una manera sencilla, agradable y efectiva, a través de las marchas de “Caminar es Salud”.

- **Marchas “Caminar es Salud”:**

Rutas variadas por la Localidad en las que caminaremos una hora aproximadamente y en grupo, durante las tardes de los lunes y jueves del presente año, salvo períodos vacacionales.

- **Duración:** 1ª fase, hasta el 7 de junio.
2ª fase: se retoman las marchas del 17 de septiembre hasta el 29 de octubre.

SALIDA: de los Jardines de Don Diego, a las 17:00 h.



Más información e inscripciones: en CEAS.

C/ Agustina de Aragón, nº 13, bajo (por las mañanas).