

JARDUERA FISIKOA ETA OSASUNA. BIZI KALITATEA LUZAROAN

Gobierno
de Navarra



Nafarroako
Gobernua



Leitzako
UDALA



Servicio Navarro de Salud
Osasunbidea

Aniote



PASO A PASO
a la salud
PAUSOZ PAUSO
bizikalitatera

**KIROL
ERREZETA**

OSASUNERAKO ETA ARIKETA
FISIKORAKO BERTAKO PROGRAMA

ZEIN ERAGIN DITU JARDUERA FISIKOAK?

Garuneko oxigenoa, muskuluetako eta hezurretako indarra HANDITZEA

Obesitatea, bihotzeko gaixotasunak eta erorketak PREBENITZEA

Diabetesa, inmunitatea eta tentsioa HOBETZEA

Emozionalki hobeto SENTITZEA

ETA ASKOZ ERE ERAGIN POSITIBO GEHIAGO...



NOLA HASI MUGITZEN?

“Kirol errezeta”-ren laguntzaz

EZAGUTZEN DUZU “KIROL ERREZETA”?

PAUSOZ PAUSO BIZI KALITATERANTZ programak eskeintzen duen baliabide bat da.

Programa hau Leitzako osasun etxeak eta Leitzako udaleko kirol zerbitzuak (Anikote) elkarlanean jarri dugu martxan, denon osasuna hobetzen saiatzeko

ZEINENTZAKO DA?

Baldintza hauetako bat dutenentzat:

Diabetesa

Tentsio altua

Obesitatea

Bestelako arrisku kardiobaskularreko faktore batzuk



NOLA LORTU?

1. Osasun etxeko mediku edo erizainaren kontsultan errezeta eskatu



2. Leitzako kiroldegian balorazio bat egingo da, zuri egokitutako jarduera fisikoa zehazteko



3. Profesionalen jarraipena edukiko duen programa hasi.



Zalantzarik baduzu Osasun etxean edo kiroldegian kontsultatu.
ZAINDU ETA MAITATU ZAITEZ!