

¿QUÉ ES SANAMENTE?

UN PROYECTO PARA FOMENTAR LA PRÁCTICA DEPORTIVA QUE CONSIGA LA MEJORA DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL DE LAS PERSONAS

01

CUÍDATE



A Tí Misma/o

02

DIVIÉRTETE



En Grupo

03

RECUPÉRATE

Con Tu Asociación



federación
SALUD MENTAL
andalucía

¿QUIERES SER LA ESTRELLA DE ESTA INICIATIVA?

PARTICIPA Y OBTINES BENEFICIOS:

- Sólo tienes que... andar, pasear, montar en bicicleta, correr...

BENEFICIOS FÍSICOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- Mejora la forma física y la resistencia.
- Regula la presión arterial.
- Ayuda a mantener una buena densidad ósea.
- Mejora la flexibilidad.
- Fortalece músculos, tendones, ligamentos y articulaciones.
- Ayuda a perder peso.
- Reduce el riesgo de padecer diabetes de tipo 2.
- Fortalece el corazón y mejora la salud cardiovascular.
- Mejora la condición aeróbica.
- Reduce el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer
- Evita la osteoporosis.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Ayuda a controlar el colesterol.
- Mejora la digestión.
- Regula el ritmo intestinal.
- Nos hace más fuertes.
- Aumenta la esperanza de vida.



sanaMENTE



MODALIDAD 1:

- Las 3 personas que más distancia recorran en 1 día
- Las 3 personas que más distancia recorran en 1 semana
- Las 3 personas que más distancia recorran en 1 mes

MODALIDAD 2:

- La persona que más actividades deportivas realice en la asociación
- El grupo de más de 3 personas que realice deporte de continuidad todas las semanas

MODALIDAD 1:

- DIPLOMA para todas las personas participantes.
- 1 kit básico para la práctica deportiva (bolsa, bidón y toalla) para las 3 personas que más distancia recorran en cada asociación.

MODALIDAD 2:

- 1 par de zapatillas Sketchers para la persona que realice más actividades en su asociación
- 1 smartwatch para la persona que lidere 1 grupo de deporte y que tenga continuidad



¿CÓMO SE VAN A ACREDITAR Y RECOGER LOS DATOS?

- A través de cualquier App que mida la distancia recorrida (a elegir por la persona).
- Estos datos hay que llevarlos a la asociación para su comprobación y registro.
- La persona monitora de la asociación registrará los datos semanales en el modelo facilitado por la Federación.
- A final de octubre, Salud Mental Andalucía recabará los datos de las asociaciones y publicará los resultados y los nombres de las 3 personas que han constituido el jurado.

SOLO:
PON TUS GANAS,
PON TU
CUERPO...
Y TRANSFÓRMATE

!!! ANÍMATE !!! !!! ACTÍVATE !!!
!!! TU ESFUERZO MERECE UN PREMIO !!!