

# CONCURSO 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



Con tu Familia



En Grupo y con tu amistades

03

RECUPÉRATE



Con personas de tu Asociación



¿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.
- Está demostrado que ayuda a disminuir la toma de medicación.
- 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 !!!