



### Recuerda:

- Usa ropa cómoda y calzado adecuado para caminar.
- Mantente hidratado/a y protégete del sol con gafas, gorra y protector solar.
- Evita las horas de mayor calor (de 12:00 horas a 18:00 horas), especialmente en verano.
- Atiende las normas de seguridad y las señales de tráfico. Ten especial cuidado en las intersecciones.
- Camina entre 30 y 60 minutos, al menos cinco veces a la semana.



Rutas saludables  
**Jacarilla camina**

## Mi plan para andar



- Jacarilla Camina consta de una ruta principal o básica y varios tramos lineales enlazados a ella.
- Es circular, puedes acceder a ella por el lugar más cómodo y cercano y hacer el recorrido en el sentido que quieras.
- Puedes combinar tramos o rutas a tu elección para conseguir tus objetivos en distancia y tiempo. Ya sabes que a más intensidad y ritmo mayor es el desgaste calórico.
- Evita la monotonía, cambia de dirección o combina tramos para no hacer el mismo recorrido.
- Elabora tu plan con más personas. Tu plan compartido es más gratificante y será más fácil de cumplir.

## Un plan para llevar una vida más saludable

No olvides que el fin último de tu plan es llevar una vida más saludable, además de andar a diario, debes cuidar tu bienestar emocional, reducir el stress y realizar un buen descanso, llevar una alimentación equilibrada, no consumir tabaco y evitar o reducir el consumo de alcohol.



# Instrucciones:

- ✓ Rellena tu plan con lápiz, así podrás hacer cambios si hace falta.
- ✓ El plan tiene una vigencia mensual, guárdalos para hacer un balance al final del año
- ✓ Ponlo en un sitio visible, como el frigorífico o llévalo encima.

- ✓ Describe tu motivación para realizar tu plan como por ej: perder peso, mejorar mi salud, encontrarme mejor,... y define tu meta; cuantos días y Km te propones hacer al mes.
- ✓ Para cumplir con tu plan, debes de diseñar tu programa semanal, para ello:

- ✓ Marca los días que vas a andar, los Km que vas a hacer cada día, y como lo vas a hacer; para ello debes indicar que tramos TR (indica su letra inicial) o rutas RT vas a hacer (indica su número) tal y como está descrito en la parte posterior. Anota tantas como vayas a hacer, si vas a hacer el recorrido más veces, repítelo.
- ✓ Al finalizar, marca tu nivel de logro y tu estado de ánimo.

Es importante hacer una reflexión sobre lo que hemos hecho, nos ayudará a ser más conscientes de nuestro esfuerzo.  
 Concédete alguna recompensa o premio, no tiene por qué ser algo material, puede ser un elogio o un cumplido.  
 Recuerda, el plan es una herramienta de ayuda, una hoja de ruta a seguir, pero ten en cuenta que se puede modificar, adaptar o cambiar según tus circunstancias diarias. No pasa nada, pero en la medida de lo posible intenta respetarlo y conseguir tu meta mensual.

Mi plan de Rutas para el mes de:

Mi motivo principal es:

Mi meta mensual es andar  
 días y hacer km

Notas

Semana del al

Días	L	M	Mi	J	V	S	D
Distancia	km						
Estrategia	Tramo Ruta						
Logro							
Ánimo							
Recompensa	.....						

Semana del al

Días	L	M	Mi	J	V	S	D
Distancia	km						
Estrategia	Tramo Ruta						
Logro							
Ánimo							
Recompensa	.....						

Semana del al

Días	L	M	Mi	J	V	S	D
Distancia	km						
Estrategia	Tramo Ruta						
Logro							
Ánimo							
Recompensa	.....						

Semana del al

Días	L	M	Mi	J	V	S	D
Distancia	km						
Estrategia	Tramo Ruta						
Logro							
Ánimo							
Recompensa	.....						