

## Consejos para la realización de los Paseos

- Hacer un desayuno completo (cereales, lácteos y fruta).
- Usar ropa adecuada que favorezca la transpiración y el calzado cómodo y con buena sujeción.
- Beber agua antes, durante y al final del paseo.
- Protegerse de sol con gorras, viseras y crema protectora.



## ¿recuerda que el ejercicio físico tiene múltiples beneficios

- Desde el punto de vista físico, mantiene controlados los niveles de tensión arterial, colesterol y glucosa; mejora el equilibrio y la movilidad; aumenta la fuerza; reduce la grasa corporal; mejora la función respiratoria y digestiva; contribuye a dormir mejor; mejora la vida sexual, etc.
- Y, además, aumenta el rendimiento intelectual, mejora el estado de ánimo y las relaciones sociales.



## Más información

Programa de Envejecimiento Activo y Saludable.

☎ Tlf: 983 427100, ext. 524 ó 371

[www.diputaciondevalladolid.es](http://www.diputaciondevalladolid.es)

 Envejecimiento Activo Valladolid

Organiza:



Colaboran:



Ayuntamiento de Villanueva de Duero



Ayuntamiento de Alaejos

# Paseos Saludables

POR LA PROVINCIA DE VALLADOLID

## 2025



DIPUTACIÓN DE VALLADOLID



Las personas que mantienen una vida activa viven más años y con mejor calidad de vida.

Estos Paseos Saludables, organizados desde el Programa de Envejecimiento Activo y Saludable de la Diputación de Valladolid, pretenden sensibilizar sobre los beneficios del ejercicio físico, informar sobre hábitos saludables, promover relaciones sociales y promocionar la riqueza paisajista y artística de la provincia.

## Características de los Paseos Saludables

- No es necesario inscribirse. Para participar, acércate al punto de salida de cada uno de los Paseos, de 10:00 a 11:00. Allí puedes realizar tu inscripción. Se anotarán tus datos personales y se te hará entrega de los distintivos. En todo caso, se aconseja acudir por lo menos media hora antes del comienzo de la ruta.
- La salida se realizará, por parte de todo el grupo, a las 11:00 h, después de un calentamiento conjunto.
- Las rutas durarán aproximadamente 2 horas. Son de dificultad baja y exigen un esfuerzo moderado.
- Se contará con ambulancia y asistencia médica.
- Las rutas finalizan en el mismo lugar de inicio.
- Pueden participar personas de cualquier edad.
- Cada participante debe llevar su propio almuerzo y comida.
- Por la tarde podremos realizar visitas a lugares de interés.
- El ayuntamiento y un grupo de voluntarios/as del municipio apoyarán la organización de la actividad a lo largo del día.



### 1º Paseo: Ruta "De la Pesquera al Adaja" por Villanueva de Duero

9 de mayo de 2025

Punto de salida: Plaza Mayor

Distancia: 8,7 km.

Ruta alternativa: 4 km.



### 2º Paseo: Ruta "Ermita de Santa Ana, Fuente del Caño" por Alaejos

20 de mayo de 2025

Punto de salida: Polideportivo

Distancia: 8,3 km.

Ruta alternativa: 5 km. (hasta el caño)

