



## Mou-te a peu, fes salut!

circuits saludables per Sabadell

INICI I FINAL:  
Parc del Taulí  
(Davant l'Hospital)



## Beneficis

Fer exercici de forma regular és molt beneficiós per a la salut:

- Disminueix el risc de patir malalties del cor i de la circulació sanguínia
- Disminueix la tensió arterial i el colesterol
- Millora el control de la diabetis
- Millora l'estat d'ànim i redueix símptomes de l'ansietat i de la depressió
- Ajuda a controlar el pes
- Reforça la musculatura i atura l'osteoporosi
- Ajuda a prevenir caigudes i lesions a la gent gran
- Ajuda a deixar de fumar

**Recomanacions:** Si tens algun dubte, consulta els professionals sanitaris del teu Centre d'Atenció Primària



Porta roba i calçat còmodes



Evita de fer exercici a temperatures extremes (massa calor i/o massa fred) i no oblidis de portar aigua i hidratar-te



No t'esgotis, no facis més exercici del que et permeti el cos. Mentre camines has de poder parlar sense dificultat; si no, abaixa el ritme!



Amb la col·laboració de:



Punt de sortida i arribada:  
Parc del Taulí



Distància:  
5 km



Temps estimat del recorregut:  
1 hora 4 min.



### Recorregut:

Parc del Taulí (plaça de la Torre de l'Aigua), c. de Vidal, c. de Somsiera, c. de Numància, baixada de Can Puiggener, c. d'Escipió, ronda de Maria Gispert, c. d'Amílcar Barca, c. del Puig de la Creu, c. Florit, pl. de Granada, c. de Las Navas, c. d'Antoni Forrellad, parc del Taulí (plaça de la Torre de l'Aigua)



### Centre sanitari:

Hospital Parc Taulí  
Parc del Taulí, 1  
Telèfon 93 723 10 10



### Punts d'interès / pas:

Plaça de Granada  
Plaça del Primer de Maig  
Accés al camí del Molí de l'Amat  
Gran Via  
Parc de la Clota