

Pla d'activitat física

Per facilitar la incorporació de l'activitat física en la vida diària i potenciar un estil de vida actiu, et proposem un programa d'activitats progressiu. Els sis primers mesos són clau per assegurar-ne l'èxit.

Abans de sortir a caminar recorda:

- Porta un rellotge durant la passejada
- Després de menjar, evita les activitats intenses, ja que poden interferir en la correcta digestió
- Un podòmetre pot ser-te útil per mesurar les passes i la distància dia a dia



Fase d'inici (2 mesos) Comença caminant 20 minuts al dia

Freqüència setmanal: 3 dies alterns.

Progrés: augmenta uns minuts més de passejada cada setmana (exemple: 3-5 minuts).



Fase de millora (2 mesos) Continua caminant el mateix temps amb què has acabat la fase anterior (entre 40 i 55 min. al dia).

Freqüència setmanal: 4 dies (1r mes) i 5 dies (2n mes).

Progrés: augmenta els minuts cada setmana fins a arribar a 60 min. al dia. També pots mantenir el temps i augmentar el ritme i fer més distància.



Fase de manteniment (d'ara en endavant) Continua caminant el mateix temps amb què has acabat la fase anterior (uns 60 minuts al dia).

Freqüència setmanal: entre 5 i 7 dies setmanals.

Progrés: durant els 2 primers mesos d'aquesta fase, hauràs de caminar més de pressa i, per tant, trigar menys a fer la mateixa ruta.