

PROGRAMA RECETA DEPORTIVA MANCOMUNIDAD DEPORTIVA NAVARRA SUR

La Mancomunidad Deportiva Navarra Sur trabaja para promover la salud,
el ejercicio físico y los hábitos de vida activos en nuestros municipios.
La **Receta Deportiva** es un paso más hacia una comunidad más sana y activa.

EL PROGRAMA SE DESARROLLA EN LAS SIGUIENTES LOCALIDADES

ABLITAS



BUÑUEL



CABANILLAS



CORTES



FUSTIÑANA



MURCHANTE



MEJOR SALUD, MÁS ENERGÍA, MÁS CALIDAD DE VIDA.

Da el paso, tu salud te lo agradecerá.



CON LA COLABORACIÓN DE:



Instituto Navarro del Deporte
y de la Actividad Física



Nafarroako Kirolaren eta
Jarduera Fisikoaren Institutua



MÁS INFORMACIÓN
948 843 008
(L-V, 9:00 - 14:00)



CORREO ELECTRÓNICO
mander@mdnavarrasur.com



MÁS INFO EN
www.mdnavarrasur.com



UN PROGRAMA SEGURO, PROFESIONAL Y ADAPTADO A TI.

Siempre supervisado por profesionales cualificados.



RECETA DEPORTIVA

PROGRAMA LOCAL DE
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

*Ejercicio que
cuida de ti*



¿PARA QUIÉN ES LA RECETA DEPORTIVA?

La **Receta Deportiva** está dirigida a personas que, tras la valoración de los profesionales de Atención Primaria, puedan beneficiarse de la práctica regular de ejercicio físico para mejorar su salud y calidad de vida.

El personal sanitario **podrá derivar al programa** principalmente a personas con:



SOBREPESO

Exceso de peso que puede afectar a la salud y aumentar el riesgo de otras enfermedades.



HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Presión arterial elevada que, si no se controla, puede aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares.



DIABETES TIPO II

Enfermedad crónica que afecta al metabolismo de la glucosa y que puede mejorarse con ejercicio físico regular.



ANSIEDAD O ESTRÉS

El ejercicio físico ayuda a reducir la ansiedad y el estrés, mejorando el bienestar emocional y mental.

A través de un **programa de ejercicio físico adaptado y supervisado** se pretende:



MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA

Incrementar la fuerza, la movilidad y la resistencia para facilitar las actividades diarias.



FAVORECER HÁBITOS DE VIDA ACTIVOS

Promover la práctica regular de ejercicio físico como parte de un estilo de vida saludable.



CONTRIBUIR AL CONTROL DE LOS FACTORES DE RIESGO

Ayudar a controlar los factores asociados a estas patologías y mejorar la salud en general.



También podrán ser derivadas **otras personas** cuando el personal sanitario considere que la práctica de ejercicio físico **puede resultar beneficiosa para su salud**.

TU RECETA, PASO A PASO

Un programa sencillo, seguro y supervisado que te acompaña en cada etapa.

1



PRESCRIPCIÓN

Tu profesional sanitario valora si puedes beneficiarte del programa y realiza la derivación.

2



VALORACIÓN INICIAL

Un profesional del deporte realiza una valoración para conocer tu situación y adaptar el ejercicio a tus necesidades.

3



EJERCICIO SUPERVISADO **2 DÍAS POR SEMANA · 10 MESES**

Programa de ejercicio físico adaptado, con especial importancia del **trabajo de fuerza**, desarrollado de manera **progresiva y supervisada**.

4



SEGUIMIENTO

Se realizará un seguimiento de tu evolución durante todo el programa para ajustar el ejercicio a tus progresos y objetivos.



Ejercicio
que cuida de ti