

Recomanacions per a la caminada:

Dur roba còmode, esportiva i calçat apropiat.

Es lliurarà una samarreta esportiva als inscrits i es convida a tots els participants a utilitzar-la durant el recorregut.

Dur una ampolla petita d'aigua

Si s'escau, aplicació de crema protectora solar a les parts del cos com cara i braços

No estem realitzant una competició, la caminada té com a objectiu la promoció de l'esport i l'activitat física com a mesures saludables de protecció contra el càncer.

Comparteix la caminada amb la resta hi guanyem tots

Recomanacions de salut:

Una alimentació i un estil de vida equilibrats poden prevenir fins a entre un 30 i un 40% dels càncers.

El consum regular d'alguns aliments, sobretot d'origen vegetal, redueix els casos de càncer.

L'activitat física redueix el risc de desenvolupar alguns càncers. Fes una hora d'activitat física al dia (caminar ràpid o un exercici similar) encara que sigui en diverses estones, i una hora setmanal d'activitat més intensa.

Amb la col·laboració de



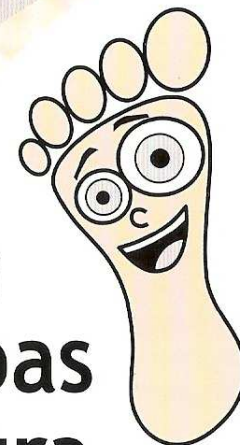
AJUNTAMENT DE REUS



Ferrantex
www.ferrantex.com



ESPORTS ARMOBAL
La teva botiga amb running - Carrer Cambrils, 4 - Reus



Fem un pas contra el càncer

Caminada Solidària

Reus

29 de març de 2009

organitza:



AECs



LLIGA CONTRA EL CÀNCER
Comarques de Tarragona i Terres de L'Ebre