



Ajuntament
de Benicarló



VIVIU BENICARLÓ actiu

Practiques
ACTIVITAT
FÍSICA?

Saps
com fer
els EXERCICIS?

Saps quins
exercicis
poden MILLORAR
LA TEUA SALUT?

PODEM ASSESORAR-TE!

EL PROGRAMA MUNICIPAL D'EXERCICI FÍSIC I SALUT (PMEFS),
és un servei d'assessorament i prescripció d'exercici físic individualitzat i supervisat per professionals de l'activitat física i l'esport, els quals t'indicaran com realitzar exercici físic de forma beneficiosa per a la teua salut.

I TU? POTS PARTICIPAR?

Consulta amb el teu metge i/o infermer/a del Centre d'Atenció Primària (CAP) de Benicarló per tal que t'ho aconsellen.

ON ES REALITZA EL PROGRAMA?

Al Centre d'Atenció Primària (CAP) de Benicarló, i en les instal·lacions esportives municipals.

COM EM BENEFICIA L'ACTIVITAT FÍSICA?

...Control de la glucosa sanguínia ...Millora el perfil lipídic
...Reducció del pes corporal ...Millora el to i la força muscular
...Augmentar la resistència i la força...Augmentar la resistència cardiorespiratòria
...Evitar l'atròfia muscular ...Millorar l'autoimatge, la confiança en un mateix i la qualitat de vida

CONSULTA EL TEU METGE O INFERMER/A

PMEFS (Programa Municipal d'Exercici Físic i Salut) CENTRE D'ATENCIÓ PRIMÀRIA BENICARLÓ
Amb cita prèvia: dimarts i dijous d'11.00 a 13.00 h T'ATENDREM a: 964 47 45 05 / 625 58 32 26
viuactiu@ajuntamentdebenicarlo.org

organitza:



Ajuntament
de Benicarló



H&Jfitness



GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA DE SANITAT UNIVERSAL I SALUT PÚBLICA