

## LOS BENEFICIOS DE CAMINAR

La realización de ejercicio, aunque sea moderado, favorece la salud física y psicológica. Los beneficios de una actividad tan sencilla como caminar son numerosos.

- Estimula el pensamiento positivo y aumenta la autoestima.
- Alivia la tensión y ayuda a manejar el estrés emocional
- Regula el insomnio
- Mantiene la flexibilidad de las articulaciones
- Reduce el colesterol y el riesgo de padecer diabetes
- Ayuda a disminuir la presión arterial
- Aumenta el tono y la fuerza muscular

Caminar en grupo ofrece, además, valores sociales de convivencia, compañerismo, apoyo, motivación, seguridad y sentimiento de pertenencia:

- Contribuye a la mejora de las relaciones sociales, sobre todo, en personas que se encuentran solas o que tienen dificultades para relacionarse.
- Incentiva la continuidad en el tiempo y afianza la regularidad del ejercicio físico entre sus componentes, gracias al compromiso y al apoyo de los compañeros.
- Facilita una práctica deportiva en grupo mucho más amena y divertida, siendo también más segura, frente a cualquier problema físico o de cualquier otro tipo que pueda surgir.

Además, si usted tiene problemas de sobrepeso, los monitores le pueden informar sobre los servicios municipales de salud que pueden ayudarle a perder peso y mejorar su calidad de vida.

Suscríbese a nuestro boletín electrónico mensual.

¡Es gratuito!

<http://www.madrid.es/BoletinDeportes>

Si desea leerlo con antelación, puede hacerlo en:

[www.munimadrid.es/deportes](http://www.munimadrid.es/deportes)



ORGANIZA:  
ÁREA DE GOBIERNO DE VICEALCALDÍA  
ÁREA DE COORDINACIÓN INSTITUCIONAL  
DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES

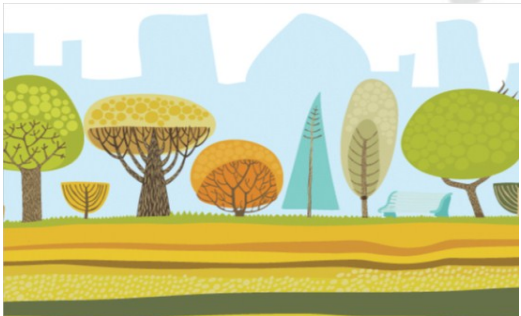


# CAMINAR POR MADRID 2012



010 LÍNEA MADRID





# CAMINAR POR MADRID 2012



Nombre:

Apellidos:

Distrito:

D.N.I.:

Edad:

C.P.:

Teléfono:

E-mail:

**Observaciones** (enfermedades o cualquier otra circunstancia a destacar y tener en cuenta por los monitores):

De conformidad con la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de Diciembre Vd. queda informado y consiente expresa e inequívocamente la incorporación de sus datos a los ficheros de datos personales y al tratamiento de los mismos con la finalidad de la gestión integral de su relación con el Responsable del Fichero. Así mismo consiente el tratamiento para el envío de las comunicaciones incluidas las comerciales, aún por medios electrónicos. El responsable del fichero es Deporte, Ocio y Eventos, S. L., con C. I. F. nº B84980523, y con domicilio en 28002 Madrid, calle de Cicerón, 8, 2ªA.Vd. podrá ejercitar los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición en la forma y de acuerdo con los procedimientos establecidos en la precitada Ley Orgánica, dirigiéndose a la dirección arriba indicada.

Firma:

Fecha inscripción:

