

Institut Promotor de la Salut

És un projecte que pretén crear sinergies entre les diferents institucions implicades, Ajuntaments, Consell Comarcal, Departament d'Educació, Departament de Salut, Consell Català de l'Esport, Diputació de Barcelona, entre altres agents actius de salut i educació del territori.

Excursió: Miravinya la cadira - Sant Pere de riudebitlles



DESCRIPCIÓ:

Itinerari per anar a visitar la Cadira que es troba amb un turó entre les localitats del Pla del Penedès i Sant Pere de Riudebitlles, de tornada passem per Sant Martí de Sadevesa, lloc popular on es va rodar Nissaga de Poder.

Ruta no recomanable de fer amb hores de molt de sol perquè abunden els llargs camps de vinyes sense ombres.



Ruta wikiloc



Font: Wikiloc

Alimentació i esport

Les begudes energètiques

Un estudi presentat per la cardiòloga de l'Hospital Almudena Castro desmitifica la relació històrica entre el consum de cafè o te i el desenvolupament de malalties cardiovasculars. Aquesta conclusió ha generat debat entre professionals de la cardiologia i el públic, especialment per la polèmica sobre les begudes energètiques amb alta dosi de cafeïna utilitzades com a estimulants esportius.

Un altre estudi de l'Agència Francesa de Seguretat Alimentària alerta sobre els riscos de consumir grans quantitats de begudes energètiques, sobretot entre els joves. El cardiòleg Eduardo Alegría ha advertit que aquestes begudes no són innòcues, són molt endolcides, carbòniques i amb alt contingut en sodi, cosa que contribueix a la hipertensió arterial. El consum excessiu pot causar taquicàrdies, tremolors, ansietat, palpitations i mal de cap. Alegría ha indicat que cada vegada hi ha més pacients amb síndrome hiperadrenèrgica als serveis d'urgències, provocada pel consum excessiu d'aquestes begudes.

Font: El Periódico.cat



Quanta activitat física he de fer per gaudir d'una bona salut?

A partir de l'adolescència, es recomana:

- Fer un mínim de 30 minuts d'activitat física moderada cinc dies a la setmana o la suma d'aquests 150 minuts distribuïts durant la setmana.
- També es pot optar per 75 minuts d'activitat física vigorosa distribuïts durant tota la setmana (per exemple, 15 minuts diaris).
- Una altra alternativa és la combinació d'activitat física moderada i vigorosa.



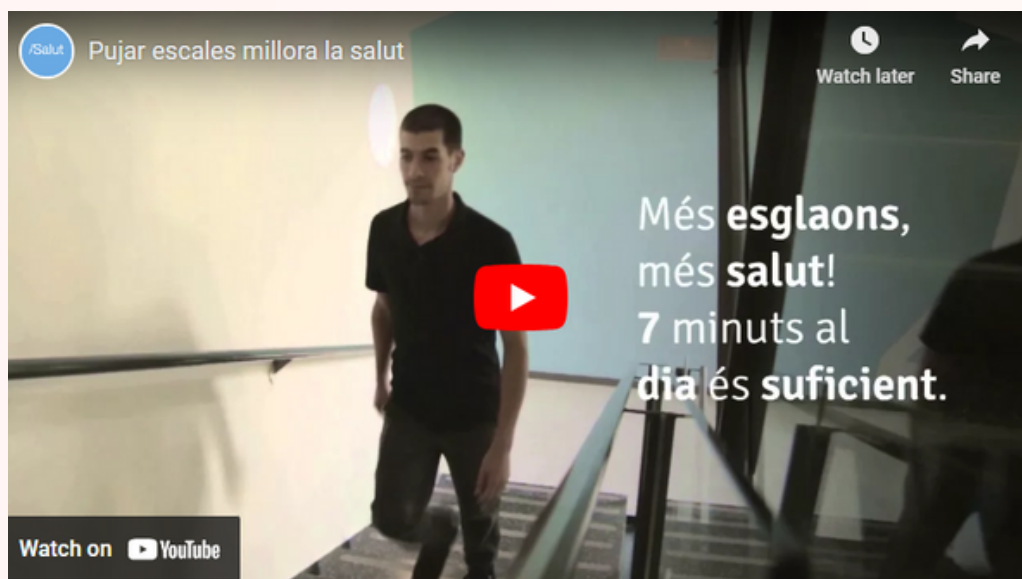
A més, es recomana fer activitats per enfortir els músculs dos dies a la setmana; per exemple, fer peses, treballar amb bandes elàstiques o fer exercicis que utilitzin el cos per fer resistència (flexió de cames, flexions), i realitzar activitats a casa, com treballar a l'hort, o en algun centre, espai públic o gimnàs, com el ioga, l'aiguagim o altres.

Els beneficis per a la salut s'incrementen si es fan 5 hores (300 minuts) a la setmana d'activitat física moderada, o 2 hores i 30 minuts a la setmana d'activitat física vigorosa, o una combinació equivalent de totes dues.

És preferible repartir l'activitat durant la setmana; fins i tot, es pot distribuir al llarg del dia a dia mentre s'estigui fent un esforç d'intensitat moderada o vigorosa durant 10 minuts cada vegada.

Cada persona ha de fer l'activitat física que més li agradi i s'adapti a les seves condicions.

Més esglaons, més salut! 7 minuts al dia és suficient



Font: Canal Salut

<https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/activitat-fisica/com-ser-actiu>



Gaspatxo suau amb poma

Ingredients per a 4 persones:

1 kg de tomàquets madurs	½ got d'OOVE
2 pomes tipus Golden	2 c.s. de vinagre de poma
1 pebrot verd	Glaçons d'aigua
½ pebrot vermell	Aigua per ajustar consistència
½ cogombre	1 gra d'all (opcional)



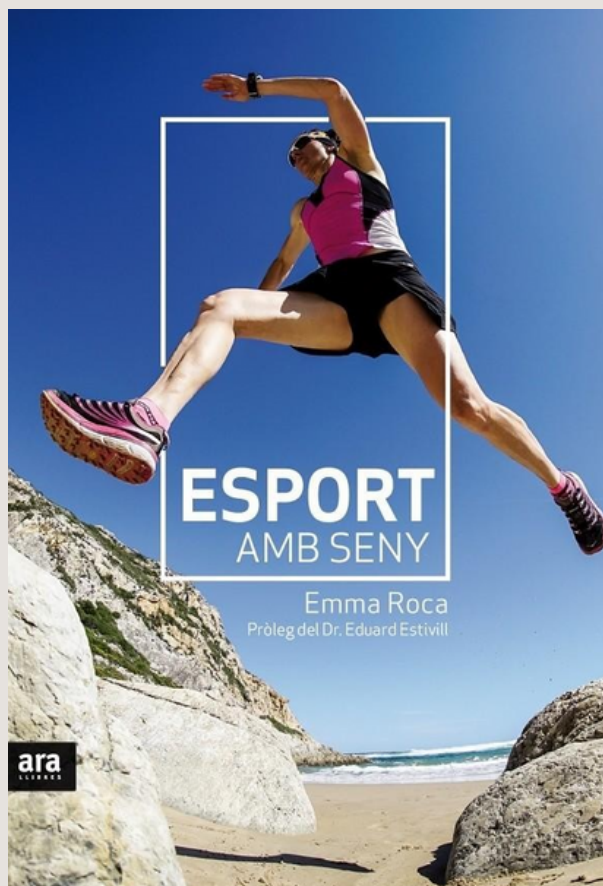
Passos a seguir

- Rentar bé totes les hortalisses.
- Pelar el cogombre i les pomes i treure'ls el cor.
- Introduir, en un robot de cuina o batedora els tomàquets tallats per la meitat, les pomes a quarts, el pebrot verd i vermell, el cogombre, l'all, l'OOVE, el vinagre, la sal i els glaçons.
- Triturar a màxima potència fins que quedi una textura fina. Si ho fas amb una batedora de braç, cal tenir una mica més de paciència. Després pots colar-ho perquè la textura sigui més fina.
- Un cop estigui tot triturat, afegir una mica d'aigua i tornar a batre per ajustar la consistència.
- Rectificar de sal i vinagre si fos necessari.
- Deixar refredar un mínim de dues hores a la nevera i... Fet!

Font: Codinucat



Lectures



Esports amb seny

emma Roca

Pròleg del Dr. Eduard Estivill

Les claus per practicar esport de manera sana i saludable i assolir totes les metes que et proposis.

Emma Roca fa més de quinze anys que competeix al màxim nivell internacional en raids d'aventura, triatlons i maratons i en cadascuna d'aquestes disciplines ha après a posar a prova els seus límits físics i mentals per superar tots els reptes que s'ha plantejat. Des de la seva experiència personal, aquest llibre és un testimoni sensat d'allò que han de fer les persones que estimen l'exercici com a forma d'equilibri físic i mental. Escrit amb rigor científic i amb recomanacions pràctiques per aconseguir més seguretat, evitar lesions i assolir tots els objectius que et marquis. Si t'agrada fer esport i vols pujar de nivell, aquest llibre conté els millors consells d'entrenament i alimentació, i, a més, aprofundeix en aspectes fonamentals com l'esforç, la perseverança i la motivació. No ho dubtis: fer esport amb seny és guanyar en qualitat de vida.

Font: AraLlibres



Sèries i pel·lícules

Geek girl

Una jove sempre ha volgut encaixar amb els seus amics i amigues de l'institut, tot i que ells sempre l'han titllat de 'friki', pels seus gustos peculiars. La sèrie narra doncs com la jove haurà de desenvolupar-se en el món de la moda, però sense deixar de ser fidel a ella mateixa. Al mateix temps, descobrirà una professió que va més enllà de desfilades i sessions de fotografies i que haurà de decidir el seu futur: seguint sent la 'friki' de l'institut o la supermodel.

[+ Enllaç a Netflix](#)

Font: Netflix



Camí a l'escola

Una pel·lícula documental plena d'optimisme i esperança, on per al Jackson, el Carlitos, la Zahira i el Samuel tot és possible amb coratge, predeterminació i esforç. Èxit en cinemes d'Espanya amb més de 50 mil espectadors i Premi Cèsar a Millor Documental.

[Youtube](#)

Font: Estucinema



La meva setmana extraordinària amb la Tess

Una mica més de tendresa? La meva setmana extraordinària amb la Tess és una pel·li independent per compartir en família, que ha rebut diversos premis a la Berlinale o al New York International Film Festival. El Sam és un nen d'onze anys que va de vacances amb la seva família, on coneixerà la Tess, una nena intrèpida i misteriosa que el farà reflexionar sobre el valor de la família i l'amistat.

[Font i enllaç a Filmincatcat](#)

