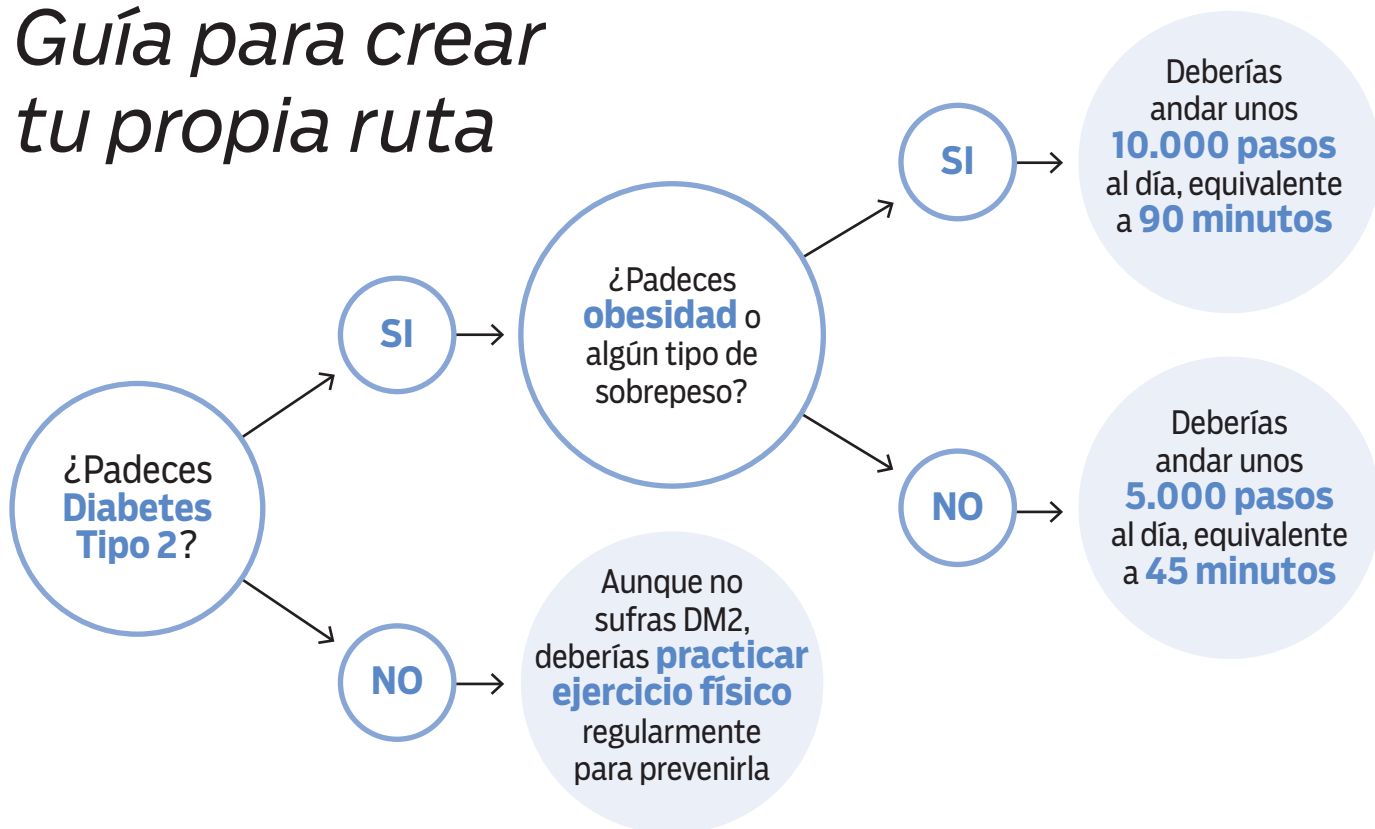


RUTAS CARDIOSALUDABLES

Diabetes por tu corazón

Guía para crear tu propia ruta



CONSEJOS



Traza una **ruta circular** para que empiece y acabe en el mismo punto.



Si te conoces la zona, intenta que haya **espacios llanos** sin muchas subidas y bajadas para no forzar demasiado tus rodillas.



No realices tus rutas en horas de sol intenso (mediodía). A **primera hora y última hora de luz** solar son los mejores momentos.



Empezar la ruta **una hora** después de las comidas, para hacer la digestión correctamente.



Si te encuentras en el campo, recomendamos seguir los senderos o **rutas ya existentes**.



Si te encuentras en la ciudad, intenta buscar **zonas peatonales** o evitar las zonas con más tráfico y polución.

MATERIALES



Es importante llevar contigo una **botella de agua** para poder hidratarte en cualquier momento.



Ropa cómoda o deportiva te ayudarán a realizar la actividad con más comodidad.



Un **calzado adecuado**, como deportivos, es primordial para no forzar tus rodillas o caderas.



Tener a mano un **tentempié** para recuperar fuerzas después de la ruta.



Otras recomendaciones: aplicarse **crema solar** y usar **gafas de sol** si la luz es intensa.