Zer zerbitzu eskaintzen ditugu?

Zure herrian Kirol Errezeta programa ezartzen dugu

Programa abiarazteko, kudeatzeko, bilakaera eta erabateko garapenerako laguntza teknikoa eskaintzen dugu, ezarritako baldintza guztiak betez.

Programari atxikitako diru-laguntza posibleak kudeatzen ditugu

Diru-laguntza eta deialdi hauek eskatzen eta kudeatzen laguntzen dizugu, Kirol Errezeta programa, txostenak, eranskinak eta ziurtagiriak barne.

Tu Receta Deportiva

Enpresen eta programen kudeaketan esperientzia handia duen kirol-aholkularitza gara.

Iruñean gaude, Nafarroan.

626 773 463

contacto@turecetadeportiva.com

www.turecetadeportiva.com

KIROL ERREZETA

Jarduera fisikoaren eta osasunaren tokiko programa

MUGITUA BOTIKA GUTXITU ETA GEHIAGO

Tu Receta Deportiva

Zer da Kirol Errezeta programa?

Kirol Errezeta **osasunerako jarduera fisikoa eta ariketak preskribatzeko** programa bat da, tokiko mailan Osasun Sistema Nazionalean Osasuna Sustatzeko eta Prebenitzeko Estrategiaren barruan dagoena.

Programa honekin, lehen mailako arretako zentroetako mediku eta erizaintzako langileek kirol errezeta errezetatzen diete gaixotasun kardiobaskularrak edo bestelako arriskuak dituzten pazienteei, eta horiek kiroldegietara bideratu dituzte, non Jarduera Fisikoko Unitateak eta bere gorputz hezkuntzako langileek diagnostiko medikoa serie jakin batera egokitzen duten. Gaixotasuna tratatzeko jarduerak edo ariketak.

Horrela, kirola sendagaien tresna osagarri gisa finkatzen da zenbait patologiaren aurkako borrokan, eta horrek osasun sistemarako aurrezpena suposatzen du.

Programaren onura nagusienak

Bizimodu osasuntsua sustatzen du

Gaixotasun kronikoak prebenitzeko eta pertsonen bizi-kalitatea hobetzeko.

Osasuna hobetzen du, bai fisikoa bai mentala

Jarduera fisikoak ongizate fisikoa eta psikikoa hobetzen ditu, estresa eta antsietatea gutxituz.

Jarduera fisikoa sendatzeko elementu gisa barneratzen du

Ariketa fisikoak giharretako gaixotasunak izateko arriskua murrizten du.

Nola funtzionatzen du kirol errezetak

1 Akordioa

Lehenbizi, lankidetza-hitzarmena sinatu dute herriko Udalak, Oinarrizko Osasun Laguntza Zentroak eta kirol instalazioak.

2 Medikuaren agindua

Oinarrizko Osasun Laguntza Zentroko medikuak Kirol Errezeta agintzen dio pazienteari, haren ezaugarri eta ezaugarrien, patologia kronikoen, adinaren eta motibazioaren arabera.

3 Kirol zentroa

Kirol instalazioko hezitzaile fisikoak 10 hilabeteko kirol programa bat diseinatuko du, astean bizpahiru egunez egiteko, berak gainbegiratuta.