

Inicio > Cali > Artículo



Los caleños podrán disfrutar de toda la agenda recreativa que la ciclovida tendrá a su disposición. | Foto: El País

> CALI

Ciclovida tendrá actividades para el disfrute de todos los caleños este domingo

Uno de los objetivos de este espacio es ayudar a mantener la salud física y mental de los ciudadanos.

11 de octubre de 2024

Por: Redacción El País

   

La secretaria del Deporte y la Recreación informó que la Ciclovida, este domingo 13 de octubre, habilitará sus 38 kilómetros de extensión con diferentes actividades enfocadas en la promoción de hábitos y

estilos de vida saludables.

En este caso, la jornada tendrá diferentes estaciones con clases musicalizadas para la realización de actividad física, dichos espacios contarán con el acompañamiento de profesionales quienes guiarán a los asistentes con los ejercicios.



La ciclovida es una de las actividades más tradicionales de los domingos en Cali. | Foto: El País

De igual manera, no podrá faltar el tradicional recorrido por vías como la autopista suroriental, la calle 70, calle 9 y la calle 16 donde los caleños podrán salir a trotar o andar en bicicleta, además de compartir

una mañana diferente en compañía de sus familiares.



Más de cien mil caleños tienen algún tipo de trastorno mental

La ciclovida también reúne actividades para las mascotas de la casa. Decenas de personas optan por salir a caminar en compañía de sus perros y salir de la rutina.

Recomendaciones para mantener un estilo de vida saludable

La cartera del Deporte y la Recreación de Cali, también entregó una serie de recomendaciones para incorporar hábitos saludables para la vida diaria. Desde la entidad, instan a realizar cerca de **150 minutos de actividad física a la semana**, con el propósito de disminuir los riesgos de desarrollar enfermedades en el organismo.

A su vez, sugieren una alimentación balanceada donde se prioricen las frutas, verduras, y proteínas con el propósito de evitar afecciones crónicas.



Tome nota: la serie de recomendaciones para enfrentar fuertes lluvias de Cali

Otra de las indicaciones que entregaron desde la entidad es mantenerse hidratado y descansar adecuadamente entre siete y nueve horas al día. Desde la cartera del Deporte, insisten en la importancia de la relajación y sueño como una forma de prevenir la aparición de enfermedades.

Durante la ciclovida se encontrarán diferentes promotores que, [en diálogo con la ciudadanía podrán conocer algunas pautas sobre la importancia](#) de la actividad física en el día a día, además de consejos nutricionales.



Los caleños disfrutan de la ciclovida con paseos en bicicleta. | Foto: El País

📍 [Ciclovida Cali](#) [Recreación](#) [fin de semana](#)

 [Sigue el canal de El País Cali en WhatsApp](#)

 [Convierta a El País.com.co en su fuente de noticias aquí](#)

Regístrate gratis a nuestro boletín de noticias

Recibe todos los días en tu correo electrónico contenido relevante para iniciar la jornada. ¡Hazlo ahora y mantente al día con la mejor información digital!

Ingresa tu correo electrónico