

2019

Calendario

Cuídate y disfruta
en la

Vía Verde de la Sierra



Enero

Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Abril

Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Julio

Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Octubre

Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Febrero

Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

Mayo

Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Agosto

Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Noviembre

Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Marzo

Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Junio

Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Septiembre

Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Diciembre

Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Cómo usar este calendario con propuestas para una vida saludable

Desde la Vía Verde de la Sierra estamos convencidos de que las Vías Verdes constituyen un instrumento ideal para promover en nuestra sociedad una cultura nueva del ocio y la realización de actividades saludables al aire libre.

Por ello, con este calendario 2019, **queremos proponerte un reto:**

Cada mes te recomendamos diferentes hábitos/actividades saludables que puedes llevar a cabo en tu día a día

Son un total de 12 propuestas por mes. Al final de cada mes podrás contar cuantas de estas recomendaciones has llevado a cabo y en un sencillo gráfico podrás comprobar cómo de saludable es tu estilo de vida para de esta forma, poder ir superándote mes a mes. A final de año, obtendrás una puntuación global que te indicará si tu estilo de vida es saludable.

Nuestras propuestas se clasifican en tres categorías:

COME de temporada...

Consume productos sanos y de temporada

VEN a la Vía Verde de la Sierra...

Practica actividades en la naturaleza y aún mejor si es en la Vía Verde de la Sierra.

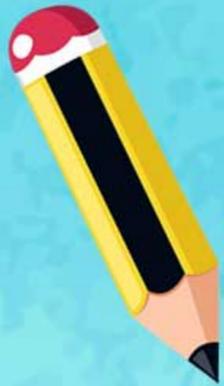
PARTICIPA y sé positivo/a...

Lleva una vida activa y enfréntate a tu día a día con una actitud positiva. Para ello, puedes participar en los eventos que se celebran en nuestros municipios.

Por supuesto queremos saber cómo lo llevas durante todo el año. Anímate y deja tus comentarios en nuestro twitter **@VíaVerdeSierra** con el hashtag **#CalendarioSaludableVVSierra**

Pon a prueba tu estilo de vida

1 ANOTA AQUÍ MES A MES LA PUNTUACIÓN OBTENIDA



mes	puntos	mes	puntos
ENERO		JULIO	
FEBRERO		AGOSTO	
MARZO		SEPTIEMBRE	
ABRIL		OCTUBRE	
MAYO		NOVIEMBRE	
JUNIO		DICIEMBRE	

2 EVALÚA TUS RESULTADOS



3 COMPRUEBA CÓMO HA SIDO TU ESTILO DE VIDA EN 2019

Suma la puntuación mensual, divídela entre 12 y obtendrás la puntuación global de 2019

TOTAL PUNTUACIÓN GLOBAL

Consulta el significado de cada icono en nuestra web

www.fundacionviaverdedelasierra.es

Si has conseguido una puntuación igual o mayor que 7, ¡RETO CONSEGUIDO!

¿Cuál será tu propósito para 2020?



ENE 2019

Propuestas
saludables

<i>Lu</i>	<i>Ma</i>	<i>Mi</i>	<i>Ju</i>	<i>Vi</i>	<i>Sa</i>	<i>Do</i>
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

COME de temporada



VEN a la Vía Verde de la Sierra

PARTICIPA y sé positiv@



Vía Verde de la Sierra

FEB 2019

Propuestas saludables

<i>Lu</i>	<i>Ma</i>	<i>Mi</i>	<i>Ju</i>	<i>Vi</i>	<i>Sa</i>	<i>Do</i>
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

COME de temporada



VEN a la Vía Verde de la Sierra

PARTICIPA y sé positiv@



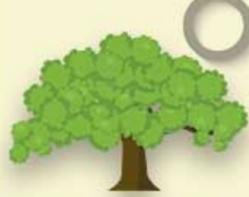
Vía Verde de la Sierra

MAR 2019

Propuestas
saludables

<i>Lu</i>	<i>Ma</i>	<i>Mi</i>	<i>Ju</i>	<i>Vi</i>	<i>Sa</i>	<i>Do</i>
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

COME de temporada



VEN a la Vía Verde de la Sierra

PARTICIPA y sé positiv@



Vía Verde de la Sierra

ABR 2019

Propuestas
saludables

<i>Lu</i>	<i>Ma</i>	<i>Mi</i>	<i>Ju</i>	<i>Vi</i>	<i>Sa</i>	<i>Do</i>
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

COME de temporada



VEN a la Vía Verde de la Sierra

PARTICIPA y sé positiv@



Vía Verde de la Sierra

MAY 2019

Propuestas
saludables

<i>Lu</i>	<i>Ma</i>	<i>Mi</i>	<i>Ju</i>	<i>Vi</i>	<i>Sa</i>	<i>Do</i>
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

COME de temporada



VEN a la Vía Verde de la Sierra

PARTICIPA y sé positiv@



Vía Verde de la Sierra

JUN 2019

Propuestas
saludables

<i>Lu</i>	<i>Ma</i>	<i>Mi</i>	<i>Ju</i>	<i>Vi</i>	<i>Sa</i>	<i>Do</i>
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

COME de temporada



VEN a la Vía Verde de la Sierra

PARTICIPA y sé positiv@



Vía Verde de la Sierra

JUL 2019

Propuestas
saludables

<i>Lu</i>	<i>Ma</i>	<i>Mi</i>	<i>Ju</i>	<i>Vi</i>	<i>Sa</i>	<i>Do</i>
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

COME de temporada



VEN a la Vía Verde de la Sierra

PARTICIPA y sé positiv@



Vía Verde de la Sierra

AGO 2019

Propuestas saludables

<i>Lu</i>	<i>Ma</i>	<i>Mi</i>	<i>Ju</i>	<i>Vi</i>	<i>Sa</i>	<i>Do</i>
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

COME de temporada



VEN a la Vía Verde de la Sierra

PARTICIPA y sé positiv@



SEP 2019

Propuestas
saludables

<i>Lu</i>	<i>Ma</i>	<i>Mi</i>	<i>Ju</i>	<i>Vi</i>	<i>Sa</i>	<i>Do</i>
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

COME de temporada



VEN a la Vía Verde de la Sierra

PARTICIPA y sé positiv@



OCT 2019

Propuestas saludables

<i>Lu</i>	<i>Ma</i>	<i>Mi</i>	<i>Ju</i>	<i>Vi</i>	<i>Sa</i>	<i>Do</i>
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

COME de temporada



VEN a la Vía Verde de la Sierra

PARTICIPA y sé positiv@



Vía Verde de la Sierra

NOV 2019

Propuestas saludables

<i>Lu</i>	<i>Ma</i>	<i>Mi</i>	<i>Ju</i>	<i>Vi</i>	<i>Sa</i>	<i>Do</i>
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

COME de temporada



VEN a la Vía Verde de la Sierra

PARTICIPA y sé positiv@



DIC 2019

Propuestas saludables

<i>Lu</i>	<i>Ma</i>	<i>Mi</i>	<i>Ju</i>	<i>Vi</i>	<i>Sa</i>	<i>Do</i>
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

COME de temporada



VEN a la Vía Verde de la Sierra

PARTICIPA y sé positiv@





Calendario de mesa 2019

