



DECALEG

del nen-jove esportista

Segueix aquestes recomanacions →

1 

Menja de manera saludable

2 

No oblidis que una bona hidratació és bàsica

3 

Escull aquella activitat que s'adapti millor a tu

4 

Dosifica les càrregues

5 

El descans i la recuperació són part d'un bon entrenament

6 

Prepara't per a la competició

7 

Recorda que una bona higiene és fonamental

8 

Visita el teu metge de l'esport per saber com estàs

9 

Un equipament adient forma part d'una pràctica de l'activitat esportiva correcta

10 

Busca el consell dels experts






Perquè fer esport és bo, perquè en podem fer tots, però sempre d'una forma segura.

MEDICINA
DE L'ESPORT
SANT JOAN DE DÉU

Sant Joan de Déu 
HOSPITAL MATERNOINFANTIL - UNIVERSITAT DE BARCELONA

Consulta amb nosaltres:

Posem a la teva disposició una ampla cartera de serveis de la mà dels millors especialistes de l'esport en els àmbits de la medicina, fisioteràpia i osteopatia

 Carrer Numància 7-9-13 08029 Barcelona
 (+34) 936 009 783 (horari de 8 a 19h)
 medicinaesport@hsjdbcn.org