

# Sortir a caminar

## L'ALIMENTACIÓ

### 1. Evitarem sortir en dejú

Una estona abans de sortir a caminar s'hauria de prendre una porció d'aliments rics en carbohidrats per subministrar energia al cos: una peça de fruita, un got de llet o un suc.



En les persones diabètiques la baixada de sucre que es produeix durant l'exercici físic pot provocar hipoglucèmia.

Es recomana portar algun aliment ric en sucre (*suc de fruita, una mica de sucre, caramels*) com a mesura de precaució.



**Diputació  
Barcelona**  
xarxa de municipis



Ajuntament  
de Rubí