



DECÁLOGO

del niño-joven deportista

Sigue estas recomendaciones →

1

Come de manera saludable

2

No olvides que una buena hidratación es básica

3

Escoge aquella actividad que mejor se adapte a ti

4

Dosifica las cargas

5

El descanso y la recuperación son parte de un buen entrenamiento

6

Prepárate para la competición

7

Recuerda que una buena higiene es fundamental

8

Visita tu médico del deporte para saber cómo estás

9

Una equipación adecuada forma parte de una práctica de la actividad deportiva correcta

10

Busca el consejo de los expertos



Porque hacer deporte es bueno, porque todos podemos hacerlo, pero siempre de una manera segura

MEDICINA
DE L'ESP^{ORT}
SANT JOAN DE DÉU

Sant Joan de Déu 
HOSPITAL MATERNOINFANTIL - UNIVERSITAT DE BARCELONA

Consulta con nosotros:

Ponemos a tu disposición una amplia cartera de servicios de la mano de los mejores especialistas del deporte en los ámbitos de la medicina, fisioterapia y osteopatía.

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