

### TheBoscoRun – CONSELLS SALUDABLES:

**A continuació l'ofereixo uns consells saludables de cara a enfrontar-te a la cursa solidària:**

1. Durant l'entrenament previ i després durant la cursa cal dedicar una atenció especial als peus: emprar calçat adequat. La vestimenta ha d'ésser còmoda i transpirable.
2. El dia de la prova s'aconsella protegir amb esparadrap les zones sensibles dels peus. També es poden lubricar les aixelles, l'entreuix, pit amb vaselina per evitar els fregaments.
3. El dia de la prova és aconsellable fer un esmorzar lleuger, unes tres hores abans de l'inici de la cursa.
4. Hidrata't: abans i durant la prova.
5. Dosifica el teu esforç.
6. Si en el decurs de la prova es nota fatiga intensa o dolors musculars o articulars, és preferible parar i reposar. No fer-ho pot suposar no poder finalitzar la cursa.
7. Creiem que un reconeixement mèdic és absolutament necessari en persones amb antecedents de malalties cardiorespiratòries, articulars, metabòliques, hipertensives, etc... o bé en persones sedentàries o d'edat superior als cinquanta anys.