



# MENS SANA IN CORPORE GIMNASIUM

## ¿UNA BOTELLA O LATA DE UN SOLO USO?

LA BEBIDA

Mete en tu bolsa o mochila una botella rellena con agua o zumo. Si pides un refresco, que sea de envases reutilizables. En el bar no uses vasos de plástico; bebe de la botella.

"Tráeme dos botellines de agua, por favor"

## ¿UNA DUCHA DE 15'?

LA DUCHA

Si te vas a duchar en el gimnasio, no hace falta que lo hagas en casa. En la ducha, poquito rato y –si lo permite el tiempo– mejor con agua fría. Aprovecha para enjabonarte cuando se acabe el agua por el temporizador.

"Me relaja quedarme debajo del chorro un buen rato"

## ¿BARRA LIBRE DE PAPEL?

LA CELULOSA

Puedes limpiar los aparatos de gimnasia o secarte el sudor con tu toalla. Si coges del rollo, que sea el menos posible.

"Coge el que quieras, que para eso está"

## ¿ROPA Y DEPORTIVOS NIKE O ADIDAS?

LA MARCA

Intenta comprar ropa y calzado local y que no sea de transnacionales. Paga sólo por el producto, no por una imagen de marca. Ve con lo que tú te sientas cómodo/a; no tropieces con los cánones que imprime la moda deportiva.

¿Pero qué haces así? Esto ya no se lleva

## ¿PASE DE MODELOS?

LA IMAGEN

Lo importante es mantener tu cuerpo en forma, no la figura. Ve todo el año al gimnasio, no sólo los dos meses de antes del verano. Haz que todo el mundo se sienta cómodo, al margen de si es bajo o gorda, alta o delgado.

"Qué mal me sienta el bañador."

## ¿UNA MÁQUINA PARA CORRER?

LA MÁQUINA

Las cintas son un despilfarro energético; si quieres correr, ve a un parque, al río o a la naturaleza. Para calentar, usa otros aparatos que no gasten tanta electricidad. Entre las máquinas –si puedes escoger–, mejor usa las que no van enchufadas.

"No voy a poder correr, se ha estropeado la cinta"



Educación para la  
Acción Crítica  
[www.edpac.org](http://www.edpac.org)  
[info@edpac.org](mailto:info@edpac.org)

EdPAC

tel. 93 562 09 09

# MENS SANA IN CORPORE GIMNASIUM



## ¿EN COCHE AL GIMNASIO?

LA  
GASOLINA

Introduce una actitud sana y deportiva a lo largo de todo el día. Intenta ir al gimnasio andando, en bicicleta o en transporte público.

"Lo peor de este gimnasio es encontrar aparcamiento"

## ¿SÓLO EXISTE UN TIPO DE MÚSICA?

LA  
MÚSICA

Ya que las músicas o vídeos de los gimnasios suelen ser los más comerciales, enriquece tu espíritu con otras músicas. Usa pilas recargables en tu reproductor de cd o mp3.

"Ésta de la Britney Spears me encanta"

## ¿FITNESS, STEPS, SPINNING?

LA  
LENGUA

Los anglicismos empobrecen nuestro idioma. Usa tu lengua –bicicleta, pesas, etc.– que para eso la tenemos.

"Así estás de lo más in"

## ¿TODA LA ROPA LIMPIA CADA VEZ?

LA  
PULCRITUD

No es necesario ponerse cada vez todo limpio. Quizás algunas ocasiones tu ropa no huele mal y la puedas volver a usar. Intenta lavar la ropa con detergentes y suavizantes poco contaminantes.

"Dejo la bolsa en la cocina y mi madre me lo lava todo"

## ¿PIEL LANCOME Y PELO LOREAL?

LA  
COSMÉTICA

Entérate de qué marcas de cosmética son respetuosas con los animales y menos agresivas con tu cuerpo. Procura usar productos de empresas pequeñas y locales, y evita los de multinacionales sin prácticas éticas (como Nestlé)

"Después de la ducha me pongo crema en todo el cuerpo"



Educación para la  
Acción Crítica  
[www.edpac.org](http://www.edpac.org)  
[info@edpac.org](mailto:info@edpac.org)

tel. 93 562 09 09