

CHARLA EL MOVIMIENTO ES MEDICINA

**EL MOVIMIENTO
ES MEDICINA**

- LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR Y EL SEDENTARISMO COMO CAUSA DE MORTALIDAD
- EL EJERCICIO FÍSICO Y ACTIVIDAD FÍSICA COMO ESTRATEGIAS CLAVES DE PREVENCIÓN
- CARACTERISTICAS Y PAUTAS BÁSICAS DEL EJERCICIO ORIENTADO HACIA LA SALUD
- ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

 Florencio Díaz Rivas
Graduado en ciencias de la actividad física y el deporte
Entrenador Personal




ALOSNO
Día: Miércoles 19
Lugar: Salón sociocultural
Hora: 18:00

Realiza:
INTEGRALfitness
SALUD & RENDIMIENTO

Organiza:  Excmo. Ayuntamiento de **Alosno** 

[p://www.alosno.es/export/sites/alosno/es/.galleries/imagenes-noticias/2021/charla_salud.jpg](http://www.alosno.es/export/sites/alosno/es/.galleries/imagenes-noticias/2021/charla_salud.jpg)

Plan Local de Salud.

Este miércoles Florencio Díaz Rivas Graduado en Ciencias de la Actividad física y Deporte explicará cómo el movimiento puede llegar a ser una buena medicina.

La salud hay que trabajarla y el ejercicio físico y la actividad física son estrategias claves para la prevención de enfermedades.