



03/07/2017

CHARLA INFORMATIVA DE CARLOS COBO SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS HABITOS SALUDABLES EN EL CRPS DE COLINDRES



El lunes 3 de Julio nos visitó el educador físico Carlos Cobo, para informarnos de la especial importancia que tiene la actividad física diaria y la adquisición de hábitos saludables dentro de nuestro colectivo.

Debido a la alta tasa de sedentarismo e inadecuados hábitos alimenticios que existe dentro de nuestro colectivo, que llegan a provocar casos de "síndrome metabólico" que como explico Carlos se produce cuando al menos 3 de 5 niveles, como el colesterol, azúcar o la tensión están descompensados, siendo necesario prevenir posibles consecuencias, mediante un equilibrio entre el ejercicio físico controlado y una adecuada alimentación.

Después expuso en que consiste el programa de seguimiento tanto del grupo de control como del activo dentro de este Programa de intervención con personas con algún problema de salud mental.

Muy buena participación en la charla, con 25 personas, que despertó gran interés, con muchas preguntas y la alegría de ver como se fueron apuntando hasta 7 personas con interés en participar en este proyecto, junto con compañeros de otros centros como los del CRPS de San Luis, etc.

Concluimos con la entrega de un obsequio de nuestro taller de Encuadernación en señal de agradecimiento por el esfuerzo de Carlos para venir al CRPS e impartir una charla tan interesante ya la postre tan provechosa de cara a la motivación de las personas usuarias para potenciar su actividad física.