



08/06/2017

CHARLA SOBRE EL SEDENTARISMO, SUS CONSECUENCIAS Y LOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO



Hoy por la mañana en el CRPS de Ascasam Colindres, hemos recibido una visita muy especial: Eva la enfermera de salud mental del Hospital de Laredo y Dori otra profesional de dicho servicio.

El motivo de su visita tenía que ver con algo tan importante como el cuidado de nuestra salud; a través de sus explicaciones, videos e imágenes hemos podido comprobar como la no realización de ejercicio físico, sedentarismo, mala alimentación y hábitos inapropiados hacen mella en nuestra salud y en nuestra vida en general. Tenemos que "ponernos las pilas" y comenzar a cambiar, empezar por ir modificando pequeñas cosas para ir alcanzando poco a poco una mejor calidad de vida.

Gracias a las dos por vuestra visita, colaboración e implicación.
