



Práctica deportiva
Escuela de Salud



SESIÓN 7:

Patologías frecuentes y beneficios del ejercicio

¿Sabías que el movimiento es una herramienta terapéutica infravalorada? En esta sesión recopilatoria vamos a ver cómo aplicar todo lo que sabemos para combatir las patologías más comunes: dolor musculoesquelético, diabetes, obesidad, la salud del corazón, entre otras. Transforma el ejercicio en tu escudo diario contra la enfermedad y mejora tu calidad de vida de forma tangible. **Reserva tu plaza y convierte el movimiento en tu mejor medicina.**



Más información en
umivaleactiva.es/escuela-salud

Programa:



15/01/2027



online



30 min

9:30 h Bienvenida

Felipe Baier - especialista en nutrición deportiva

09:35 h Patologías frecuentes y beneficios del ejercicio

- Impacto positivo de la actividad física sobre la enfermedad
- Beneficios específicos en distintas patologías
- Reflexión y autoevaluación

10:00 h Conclusión y despedida

Inscríbete aquí

Esta jornada está dirigida exclusivamente a empresas asociadas, despachos profesionales que actúan en representación de empresas asociadas y personas trabajadoras autónomas adheridas a Umivale Activa. Queda prohibida la captación y/o grabación de la sesión, así como su reproducción o difusión, en todo o en parte, sea cual sea el medio o dispositivo utilizado. Cualquier actuación indebida comportará una vulneración de la normativa vigente, pudiendo derivarse las pertinentes responsabilidades legales.