

Campaña con entrenamientos y consejos para que los mayores continúen con rutinas deportivas, incluye pautas de alimentación e hidratación.

PAUTAS

Alimentación saludable en el confinamiento

Limpieza de la vivienda

Higiene Postural

Vitamina D y el SOL

Efectos de la inactividad

Caminatas Saludables

Regularidad intestinal

Recomendaciones sobre alimentación y cocina

Actívate antes de salir a caminar

Propiocepción y equilibrio

Ejercicios para prevenir el dolor de cadera en deportistas veteranos

Lumbalgia y ejercicio físico. Cómo fortalecer la columna lumbar

Teletrabajo, salud y ejercicio

El ejercicio y la resistencia a la insulina

Prevenir el dolor en los talones y en planta de los pies

Síndrome del hombro doloroso

Capacidad Pulmonar, su importancia en el ejercicio físico