

## A mover la vida – de cómo influye la actividad física en la esperanza y la calidad de vida

---

Colegio Salud continúa con las actividades del Programa de Prevención de salud con un interesante taller: **A mover la vida – de cómo influye la actividad física en la esperanza y la calidad de vida**, abierto a todos los matriculados y familiares con acceso totalmente gratuito. Se realizará el día jueves 1º de noviembre a las 18:30 horas en el CPACF, Corrientes 1455, piso 2do.

Una década atrás decíamos que no podíamos afirmar que el ejercicio físico prolongara la vida, pero sí que agregaba vida a los años. Hoy, las investigaciones científicas nos permiten decir que el ejercicio físico moderado y regular aumenta nuestra esperanza de vida en más de 6 años.

Sabemos que ara mejorar nuestra calidad de vida debemos cuidar de 5 pilares:

- \* Alimentación Saludable
- \* Ejercicio Físico Regular
- \* Tiempo Recreativo
- \* Sueño
- \* Actitud Positiva

### Temario:

El objetivo de este seminario es promover la salud utilizando como herramienta uno de los pilares de la calidad de vida: el ejercicio físico regular.

Buscaremos responder algunas preguntas:

- ¿Cómo el ejercicio físico me beneficia?
- ¿Qué cuidados debo tener antes de empezar un programa de ejercicios?
- ¿Quién me tiene que indicar el ejercicio físico?
- ¿Qué ejercicios son más convenientes para mí?

Y... el gran desafío es:... ¿Cómo hago para mantenerme en un programa de ejercicios?

Además realizaremos como parte del taller una actividad física y recreativa apta para cualquier persona que concurra.

**Fecha:** Jueves 1º de noviembre 2012

**Horario:** 18:30 horas

**Lugar:** CPACF – Corrientes 1455 – 2do. piso

**Disertantes:** Dra. Claudia Maroncelli (Médica especialista en Medicina del Deporte y en Medicina Interna)

**Coordinación:** Dr. Edgardo Von Euw (responsable de Programas Preventivos de Consejo Salud), Lic. Teresa Di Martino (Iniciativa Saludable)

**Informes e Inscripción:** [infoacademicas@cpacf.org.ar](mailto:infoacademicas@cpacf.org.ar) / Colegio Salud (Corrientes 1441 PB, de 10 a 16 horas) 4379-8700 int. 120

**LAS VACANTES SON LIMITADAS. La inscripción es gratuita.**