El Ejercicio es Medicina - Documental gratuito del proyecto New Health

¿Hemos llegado, como Homo Sapiens, a un punto de inflexión en lo que respecta a nuestra salud? En los últimos 70 años, nuestra salud se ha deteriorado considerablemente debido a una mayor inactividad, más estrés en nuestras vidas y dietas poco saludables. El sobrepeso ha aumentado del 10% en 1950 a casi el 60% en la actualidad. En los últimos 50 a 70 años, a varias generaciones no se les han dado suficientes conocimientos sobre las pautas de salud y prevención que ahora se conocen, por lo que ha llegado el momento de actualizar los conocimientos, no sólo para el consumidor, sino también para los profesionales que trabajan en los sectores de la salud, el deporte y el estilo de vida.

En los últimos 2 años, un equipo de expertos de 7 países se ha centrado en los conocimientos esenciales que toda persona debe conocer sobre el estilo de vida y la salud, para poder tomar decisiones saludables. Se han utilizado las directrices internacionales más recientes para una vida saludable de, entre otros, la OMS y el Consejo de Salud y la Intervención Combinada de Estilo de Vida y Medicina del Estilo de Vida. Esta información ya se ha traducido parcialmente en un documental sobre vida sana fácil de seguir, breve y compacto. Este documental es ideal para cualquier persona que quiera vivir de forma más saludable y para cualquiera que esté bien posicionada para promover estilos de vida saludables a otras personas. Tanto si eres un profesional del

deporte o de la salud, como un profesor, un trabajador comunitario, un miembro de una organización deportiva o un voluntario, puedes difundir el mensaje de una vida saludable.

Este programa proporciona conocimientos esenciales sobre la alimentación saludable, el ejercicio, la aptitud mental, los riesgos de una vida poco saludable y lo que se puede obtener aplicando esos conocimientos. Se está creando una red europea de promotores de estilos de vida saludables y todos los europeos pueden utilizar gratuitamente el escaneo de estilos de vida y el vídeo documental. De este modo, queremos garantizar que los conocimientos de las autoridades sanitarias, como la OMS y el Consejo de Salud, sobre el ejercicio y la alimentación saludables, así como el cambio de comportamiento positivo en materia de salud, se conozcan y apliquen en toda Europa.

Revertir la sarcopenia, aumentar el metabolismo, mejorar la regulación del azúcar en la sangre, quemar grasas de forma óptima y mejorar el estado cardiopulmonar. El conocimiento de estos efectos positivos de la aplicación de pautas de ejercicio es esencial para toda persona.

Serie de 5 vídeos cortos: El Ejercicio como Medicina

Estos vídeos han sido creados por el proyecto europeo "**New Health 2022**". Los vídeos cuentan con subtítulos en 7 idiomas, que pueden ajustarse haciendo clic en la rueda (configuración) situada en la parte inferior del vídeo.

Regístrese ahora como particular o profesional, de forma totalmente gratuita, y vea la introducción y la serie del ejercicio como medicina en su totalidad **https://new-health.eu/es/register**. También se le informará cuando estén listos '**La Alimentación como Medicina**' y '**Su Cerebro como Medicina**'.

Si desea asociarse gratuitamente como organización y compartir esta información con sus seguidores, **regístrese aquí** como socio internacional.

Web New Health >>>

Link to Original article: https://www.aedesa.org/noticias/el-ejercicio-es-medicina-documental-gratuito-del-proyecto-new-health?elem=280005