Café con ... Deporte y Salud

Enviado por editor el Mié, 12/02/2025 - 21:42

El miércoles 12 de febrero disfrutamos de un increíble Café con... Manuel Estradera Bel, fisioterapeuta de la Selección Española de Salto.

Hemos compartido un rato muy interesante hablando sobre Deporte y Salud, analizando mitos, verdades y el lado oculto del alto rendimiento.

LA ESTRELLA

Desde desmontar falsas creencias sobre el fitness, hasta conocer los riesgos ocultos del deporte y cómo equilibrar nuestra forma física con la salud. Manuel nos dejó muchas reflexiones valiosas.

Además, tuvimos la oportunidad de conocer de primera mano cómo se preparan los atletas de élite y qué podemos (¡y qué no deberíamos!) aplicar en nuestro día a día.

Gracias a todos los que asistieron y, por supuesto, a Manuel Estradera por compartir su conocimiento con nosotros.

[1] [1] [1]

URL de la fuente: https://www.jaimedelamo.org/noticia/cafe-deporte-y-salud

Enlaces
[1] http://www.addthis.com/bookmark.php?v=250