

Activa la vida, millora la vida

El 6 d'abril es el Dia Mundial de l'Activitat Física i en commemoració d'aquest dia molts esdeveniments es duen a terme a tot el món.

El lema d'aquest any és "Activa la vida, millora la vida" i es que fer una activitat física regularment aporta benestar a la vegada que ajuda a prevenir malalties com la diabetis, la hipertensió, el sobrepès i l'obesitat, els infarts del cor, les demències i alguns tipus de càncer.

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana trenta minuts d'activitat física moderada cinc dies a la setmana per mantenir un bon estat de salut. Malgrat això, aquesta recomanació varia en funció de l'edat i de les circumstàncies de cada persona, per això cada persona ha de trobar l'activitat física que més li agradi i que millor s'adapti al seu perfil i a les seves necessitats. El més important és la constància i la regularitat, per aconseguir millorar la forma física.

A l'EAP, amb motiu del Dia Mundial de l'Activitat Física vàrem realitzar un taller especial de psicomotricitat coordinat per la infermera Cristina Damians.

