

EJERCICIO Y CALIDAD DE VIDA: CLAVES PARA MANTENER LA SALUD MENTAL Y FISICA



Categoría:	Deportes y juegos
Lengua:	CASTELLANO
Plaza de edición:	PAMPLONA
Año edición:	2005
Autor:	M CONCEPCION HERNANDEZ ESCAYOLA
ISBN:	9788431322663
Nº de páginas:	208 págs.
Editorial:	S.A. EUNSA. EDICIONES UNIVERSIDAD DE NAVARRA

[EJERCICIO Y CALIDAD DE VIDA: CLAVES PARA MANTENER LA SALUD MENTAL Y FISICA.pdf](#)

[EJERCICIO Y CALIDAD DE VIDA: CLAVES PARA MANTENER LA SALUD MENTAL Y FISICA.epub](#)

En el comienzo del tercer milenio vivimos cada vez más y mejor; la esperanza de vida casi se ha multiplicado y la investigación médica plantea perspectivas cada vez mejores para el tratamiento de las enfermedades. Pero, simultáneamente, el modo de vida cada vez más sedentario, conlleva nuevos riesgos: sobrepeso, problemas cardíacos, diabetes, osteoporosis, hipertensión, etc.

El ejercicio es indispensable para prevenir estos riesgos y para conseguir que nuestro organismo se mantenga en el mejor estado, también en la tercera edad. Tampoco debemos descuidar el cerebro que, como los demás órganos, es material, y puede atrofiarse. Por eso esta obra ofrece una serie de pautas para ejercitar también nuestra capacidad mental. Incluye ejemplos y prácticas.