

dimecres, 09 d'abril de 2014

# Primera jornada de promoció de l'activitat física a la UdL

Una cinquantena de persones ha participat al campus de Ciències de la Salut de la Universitat de Lleida (UdL) en la **1a Jornada de Promoció de l'activitat física a la UdL** [



Ciències de la Salut, escenari de la jornada / Foto: Consell de l'Estudiantat UdL

</export/sites/universitat-lleida/ca/serveis/oficina/.galleries/docs/documentos-premsa/DiaMundialActivitatFisicaUdL.pdf> ], organitzada pel Consell de l'Estudiantat i el grup de recerca sobre Hipertensió i activitat física de la Facultat d'Infermeria. El missatge principal és que cal moure's almenys 30 minuts cada dia.

Les professores Maria Luisa Guitard i Divina Farreny han explicat la importància d'evitar el sedentarisme i realitzar activitat física, encara que sigui moderada. Seguidament, Noemí Serra ha ensenyat als participants exercicis per a mantenir-se actius i que poden fer-se a casa. Finalment, Minerva Granado ha explicat les propietats nutricionals de la fruita i les recomanacions del seu consum. Al final de la jornada s'ha ofert un tast de fruites de les terres de Lleida entre el públic, cortesia de Plusfresc, i s'han sortejat invitacions a l'spa del gimnàs Ekke i menús al restaurant Lola de Lleida.

Des de l'any 2002 l'Organització Mundial de la Salut mitjançant resolució oficial "insta els Estats Membres a celebrar anualment un dia 'Move for Health' (Per la teua salut, mou-te) per promoure l'activitat física com a element fonamental de salut i benestar".