

VII Ciclo de Conferencias

Chateando con la Ciencia

Octubre 2022 - Junio 2023

INMA
INSTITUTO DE NANOCIENCIA
Y MATERIALES DE ARAGÓN
CSIC Universidad Zaragoza



REAL ZARAGOZA
CLUB DE TENIS 1907



Germán Vicente Rodríguez,
Catedrático de Actividad Física y
Salud de la Universidad de
Zaragoza

Mejor moverte que curar: ejercicio físico fuente de salud a cualquier edad

Es un hecho indiscutible que la esperanza de vida no para de aumentar. La pregunta del millón es: ¿llenamos los años de vida o sólo la vida de años? Un estilo de vida saludable es fundamental para una vida sana. Está demostrado que la actividad física y el ejercicio son fuente de salud.

En esta conferencia, el Profesor Germán Vicente nos explicará los beneficios de la actividad deportiva, no sólo en la calidad de vida sino también en el tratamiento de diversas patologías, la prevención temprana de enfermedades, disminuyendo el riesgo de mortandad, y en favorecer un envejecimiento saludable.

Día: jueves, 18 de mayo de 2023

Hora: 19:00

Video-conferencia

Código de acceso: solicitar a palacio@unizar.es antes del 16/5

Acceso restringido a 100 participantes

