



Coida o teu corazón: actividade física e saúde



Data da xornada: 07/05/2025

Hora de comezo: 10.30 horas

Modalidade: videoconferencia

Información e inscrición: [web Issga](#)

PROGRAMA

■ 10.30 PRESENTACIÓN E APERTURA

Adela Quinzá-Torroja García, xerente do ISSGA

Carlos Llanos Santos, Director Rexional Galicia. Fremap

■ 10.35 INTRODUCCIÓN E CONTEXTO ACTUAL

EFFECTOS DO SEDENTARISMO A LONGO PRAZO

BENEFICIOS DO EXERCICIO

Rosario Colorado Heras, Técnica superior de PRL en FREMAP, educadora social, doutora en Ciencias Químicas e experta universitaria en nutrición (alimentación e exercicio físico)

■ 11.30 COLOQUIO

Marta Aneiros Vieites, Xefa da Sección de Formación, Divulgación e Documentación do Centro Issga_Ourense

Colabora:





Cuida tu corazón: actividad física y salud



Fecha de la jornada: 07/05/2025

Hora de comienzo: 10.30 horas

Modalidad: videoconferencia

Información e inscripción: [web Issga](#)

PROGRAMA

■ 10.30 PRESENTACIÓN Y APERTURA

Adela Quinzá-Torroja García, xerente do ISSGA

Carlos Llanos Santos, Director Rexional Galicia. Fremap

■ 10.35 INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO ACTUAL

EFFECTOS DEL SEDENTARISMO A LARGO PLAZO

BENEFICIOS DEL EJERCICIO

Rosario Colorado Heras, Técnica superior de PRL en FREMAP, educadora social, doctora en Ciencias Químicas y experta universitaria en Nutrición (alimentación y ejercicio físico)

■ 11.30 COLOQUIO

Marta Aneiros Vieites, Xefa da Sección de Formación, Divulgación e Documentación do Centro Issga_Ourense

Colabora:

