DIPUTACIÓN DE ALMERÍA

ALMERÍA JUEGA LIMPIO DEPORTE INNOVA

iN-FORM@

Nº 299 / Diciembre 2025

# Boletín "Vida Saludable"

## VIDA SALUDABLE

### Tendencias: Interval Walking Training (IWT). Gym Factory

Este protocolo de caminata desarrollado en Japón está captando el interés de la comunidad profesional del fitness por su alto impacto en la salud metabólica y cardiovascular, con una accesibilidad que lo hace viable para poblaciones de todas las edades (...)

+Info

### Tendencias: Zone Zero, la nueva tendencia fitness

El concepto Zone Zero frente a las rutinas de alta intensidad, esta tendencia -cada vez más popular en Reino Unido y en expansión por Europa- propone moverse sin agotarse: una actividad de baja o muy baja intensidad que favorece la salud, la constancia y la recuperación (...)

+Info

### Tendencias: Gimnasio en casa, una tendencia que va en auge

España es un país en el que la práctica deportiva va ganando adeptos. Aumenta el número de gimnasios y también el número de personas que optan por tener un gimnasio en casa. Se estima que más del 40% de los españoles cuentan con equipamiento de fitness en su hogar (...)

+Info

### Divulgación: Ejercicio físico, superalimento para el cerebro y la felicidad

Quien lo prueba, lo sabe. Esa sensación que queda tras hacer ejercicio físico mezcla el cansancio con satisfacción, energía renovada y orgullo por haber cumplido. Tanto es así, que es raro que uno se arrepienta de haber hecho deporte una vez que lo termina (...)

+Info

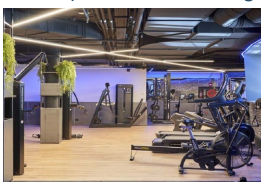
### Divulgación: Cómo envejecer con salud practicando ejercicio físico

La recomendación de la OMS para mayores de 65 años es llevar a cabo semanalmente de 150 a 300 minutos de actividad aeróbica moderada, de 75 a 150 minutos de actividad intensa o una combinación de ambas. Y es necesario realizar ejercicios de fuerza (...)

+Info

### Divulgación: El bienestar laboral puede tener un retorno global de 10.000 millones

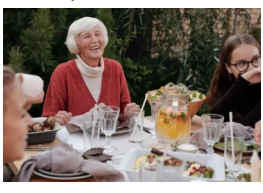
Las empresas con estrategias que priorizan la salud de los empleados reducen la rotación y mejoran la productividad. El enfoque apuesta por iniciativas cada vez más holísticas que van más allá de ofrecer acceso a gimnasios o clases puntuales (...)



+Info

### Divulgación: Dieta, ejercicio y compañía: las mejores recetas para conservar la memoria

La memoria suele ser una de las primeras facultades mentales que se deterioran durante el envejecimiento, y los últimos descubrimientos científicos y médicos nos dicen qué puede estar pasando para que nuestro cerebro pierda capacidades con los años (...)



+Info

### Opinión: Por más empresas activas que cuiden a sus equipos. Mariela Villar Heidelberger

Promover que los empleados estén activos y ofrecer talleres especializados sobre Suelo Pélvico, ejercicios respiratorios y posturales no solo cuida su salud psicofísica, sino que también fortalece la cultura y la productividad empresarial (...)

+Info

### Opinión: ¿Se puede bajar el ritmo del envejecimiento? Dr. Juan Carlos Colado

El catedrático de la Universidad de Valencia Juan Carlos Colado, referente en entrenamiento, nos habla sobre la importancia del ejercicio en las personas mayores y cómo de beneficioso es mantener un programa correctamente prescrito para mejorar la salud (...)

+Info

### Los snacks de ejercicio podrían ser claves contra el sedentarismo

Un consenso científico internacional, firmado por cuarenta y ocho expertos de 11 países, recomiendan los snacks de ejercicio como herramienta clave contra el sedentarismo de la población. Son pequeñas pausas de actividad física a lo largo del día (...)

+Info

### ¿Cuánto más ejercicio, más sanos? Los adolescentes inactivos muestran peor calidad de vida

Cuando pensamos en deporte y salud, solemos imaginar fuerza física y buena condición. Pero el ejercicio también influye en cómo dormimos, nuestro estado de ánimo y nuestras relaciones. En la adolescencia, la práctica deportiva cobra un papel central (...)

+Info

### Investigación: El entrenamiento de fuerza es clave para una vida más larga y saludable

La Universidad de Harvard ha publicado nuevas evidencias científicas que confirman el papel determinante del entrenamiento de fuerza en la prevención de enfermedades y en la mejora de la longevidad. Dedicar entre 30 y 60 minutos semanales a ejercicios de fuerza contribuye a reducir el riesgo de mortalidad prematura (...)

+Info

## VIDA SALUDABLE SIEMPRE

### #BEACTIVE EN PORTAL AJL INNOVA

### SEAMOS ACTIVOS

## SÍGUENOS