

MASTER COACH - Libre

<https://www.mastercoach.app/>

Dosis mínima eficaz y adherente de ejercicio en el adulto mayor



DESCRIPCIÓN:

La vida no se mide en años sino en la cantidad de tiempo que seas capaz de tener salud y, para ello, la realización de una dosis mínima de ejercicio físico individualizado y que encaje con los valores, creencias, motivaciones y posibilidades del adulto mayor es imprescindible.

DOCENTE:

?Cat. D. Felipe Isidro

DURACIÓN: 1h 30min

FECHA DE PUBLICACIÓN: Octubre de 2023

Link to Original article: <https://www.mastercoach.app/libre/dosis-minima-eficaz-y-adherente-de-ejercicio-en-el-adulto-mayor?elem=314867>