



I JORNADA EJERCICIO FÍSICO Y SALUD

“La despensa del deportista”

26 de febrero de 2023

Peñaranda de Bracamonte

PROGRAMA JORNADA EJERCICIO FÍSICO Y SALUD DOMINGO 26 DE FEBRERO

- 9.15-9.30h. Recepción de participantes (Centro Social, calle cerrajeros)
- Ubicación <https://goo.gl/maps/3UbrFZWHeWfs1d8z9>
- 9.30h Desayuno saludable
- 9.45h Inauguración de la jornada
- 10.00h. Ponencia “Suelo pélvico y salud hormonal” imparte María Barbaño Acevedo / teórico-práctica/ llevar esterilla si tienes
- 11.30h. Descanso
- 11.40h. Ponencia “Bioeficiencia” una salud basada en tu energía. Presentación del libro de J. Antonio Cortés Martín
- 12.30h Taller teórico-práctico de espalda. Imparte Toni Cortés (Pabellón municipal Miguel A. Jiménez Barcala, avenida de los jardines/ llevar esterilla si tienes y ropa cómoda)
- 14.00h Clausura de las jornadas
- 14.30h Comida en Restaurante “La Posada”



MARÍA BARBAÑO ACEVEDO



María es fisioterapeuta y osteópata dedicada al deporte y la salud en la mujer.

Fue atleta de alto rendimiento, concretamente lanzadora de martillo, la pasión por el deporte la han acompañado toda su vida. Actualmente realiza labores de investigación en el área de la mujer deportista de élite

<https://iudanar.es/>

<https://www.quironsalud.es/es/comunicacion/notas-prensa/fisioterapia-uroginecologica-curar-prevenir-alteraciones-su>



J. ANTONIO CORTÉS MARTÍN

Toni Cortés, es licenciado en actividad física y del deporte, además de atleta y entrenador durante más de 20 años.

Profesionalmente su trayectoria está también vinculada a la actividad física para la salud y, en concreto, desde 2007 regenta la Escuela de Espalda en Salamanca, donde da clases de corrección postural

Escritor del libro ¿ Sabes por qué no adelgazas?(2015)

www.facebook.com/escueladeespaldatonicortes



BIOEFICIENCIA “UNA SALUD BASADA EN TU ENERGÍA”

"Los paradigmas que actualmente rigen y evocan el concepto de salud dejan de lado los millones de años de evolución biológica y la sabiduría que nuestros cuerpos contienen. Nuestro actual modo de entender la salud enmarca ésta dentro de una obsesión por reducir la energía de nuestro cuerpo mediante dietas hipocalóricas, déficit calórico, acelerando el metabolismo, quemando calorías...

La apuesta principal del libro que va a ser presentado está tejida en torno al concepto de bioeficiencia que da título a la obra, un nuevo concepto que, como horizonte para el cuidado de la salud, se puede entender como «la capacidad para realizar adecuadamente todas nuestras funciones vitales y, además, optimizar el gasto de energía en todas aquellas acciones que debemos desarrollar».

Ser bioeficiente significa que, con un mínimo gasto de nuestras reservas energéticas, somos capaces de producir una gran cantidad de energía, trabajo, movimiento, actividades, salud y vida. De este modo, alcanzamos un bienestar armónico con nuestro organismo, una vitalidad que se puede rescatar y aumentar, una invitación a transformar lo aparentemente arduo y costoso en sencillo y disfrutable...".



J. Antonio Cortés Martín

BIOEFICIENCIA

UNA SALUD BASADA
EN TU ENERGÍA



¿QUÉ CREES QUE ES MÁS SALUDABLE?
¿UN METABOLISMO QUE TE OBLIGUE A QUEMAR MUCHAS CALORÍAS
O UN METABOLISMO MÁS EFICIENTE QUE CONSUMA POCAS ENERGÍA?



¿Sabes por qué no adelgazas?
Prepárate para cambiar todo lo que sabes sobre perder peso
Toni Cortés



TALLER DE ESPALDA

- **Día y Hora:** Domingo 26 de febrero de 12.30 a 14.00h
- **Lugar:** Pabellón cubierto Miguel Ángel Jiménez Barcala, avenida de los Jardines en Peñaranda de Bracamonte
- **UBICACIÓN** <https://goo.gl/maps/hi3w3t5iaPcHfgzm7>
- **Contenidos:** trabajar de manera práctica diferentes ejercicios de control postural y estiramientos, a la vez que se trabaja la fuerza y la flexibilidad , junto con el trabajo abdominal y zona dorsal
- **Consejos:** para este taller hay que llevar ropa deportiva y cómoda. Si tienes tu propia esterilla puedes traerla
- <http://escueladeespaldatonicortes.webnode.es/clases/>



TALLER DE ESPALDA



CLAUSURA DE LA JORNADA

Gracias por tu confianza y participación, estaremos encantados una vez se clausure la jornada de conocer tus impresiones y otros temas de interés para seguir organizando talleres abiertos a las necesidades de las/los deportistas y población en general.

directiva@atletismociudadpenaranda.com



MENÚ

26.02.2023 Peñaranda de Bracamonte

Para Empezar...

Ensalada de tomate con ventresca

o

Selección de fiambres

Plato principal a elegir...

Escalope de ternera

Codillo al horno con patatas

o

Pescado del día

Postre...

Flan

o

Yogur con frutos rojos

Agua, Vino tinto de la casa y Pan

20€ iva incluido

Restaurante La Posada en Plaza de España **923 540 175**

