

GestiónFit - Revista "Más ejercicio, más salud!"

<https://www.gestionfit.com/>

**REVISTA "Más ejercicio, más salud!"
No.1- Agosto 2024.**



REVISTA "Más ejercicio, más salud!" No.1.

Compartimos contenido que motive a las personas a realizar ejercicio, aprendiendo técnicas de entrenamiento, nutrición, recetas, comportamiento en el gimnasio, y aportes

de diferentes profesionales del fitness.

Estos son los temas que vamos a tratar en esta edición:

- **PREVENCIÓN DE LESIONES. Cuida tus hombros.**
- **ENTRENA CON SARA: Hombros definidos.**
- **TENDENCIAS FITNESS: Crosstraining.**
- **CONVIVIR EN EL GYM: Zona cardiovascular.**
- **NUTRICIÓN: Los minerales.**
- **GENTE FITNESS.**
- **PROFESIONALES: Yuliana- profesora de zumba.**

Agradecemos a los participantes con sus aportes, y continuaremos buscando generar interés en las personas, para que realicen ejercicio, con la guía de los diferentes profesionales del sector fitness.

Visita nuestra sección de especialistas, dando click [aquí](#).

Link to Original article: <https://www.gestionfit.com/revista-mas-ejercicio-mas-salud/revista-mas-ejercicio-mas-salud-no1-agosto-2024?elem=336935>