

GestiónFit - Revista "Más ejercicio, más salud!"

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

**Revista "Más ejercicio, más salud!" No.2-
Septiembre 2024.**



REVISTA "MÁS EJERCICIO, MÁS SALUD!" No.2

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:

- **Como se adapta el cuerpo al entrenamiento con pesas.**
- **Campaña de prevención para prevenir el ICTUS.**
- **Efectos negativos de los alimentos ultraprocesados en la masa muscular.**
- **Consejos para mantener un peso saludable después de los 50 años.**
- **Entrena con Sara: "Bombeo de bíceps".**
- **Recetas que te ayudan a bajar de peso.**
- **El fisicoculturista Illia Golen fallece a los 36 años.**
- **Que esperan las personas de su gimnasio.**

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-no2-septiembre-2024?elem=336957>