

PlantaDoce.

Sala de espera

Farmactiva't, una campaña para promover hábitos saludables entre los farmacéuticos

El Colegio de Farmacéuticos de Barcelona (Cofb) ha lanzado la campaña para ayudar a los colegiados a cuidar de su salud y prevenir enfermedades mediante la asimilación de conductas saludables.

PlantaDoce
11 feb 2020 - 05:00



El Colegio de Farmacéuticos de Barcelona se preocupa por la salud de sus colegiados (Cofb). Para ello, la entidad ha lanzado una campaña con el objetivo de informar sobre hábitos saludables que ayuden a prevenir enfermedades y, por tanto, ayuden a mejorar la salud de los farmacéuticos.

1 / 2

<https://www.plantadoce.com/sala-de-espera/farmactivat-una-campana-para-promover-habitos-saludables-entre-los-farmaceticos>

El presente contenido es propiedad exclusiva de PLANTADOCE EDICIONES, SLU, sociedad editora de PlantaDoce (www.plantadoce.com), que se acoge, para todos sus contenidos, y siempre que no exista indicación expresa de lo contrario, a la licencia Creative Commons Reconocimiento. La información copiada o distribuida deberá indicar, mediante cita explícita y enlace a la URL original, que procede de este sitio.

PlantaDoce.

La campaña, que empezará este mismo febrero y se alargará hasta marzo, contempla retos relacionados con cuatro ámbitos: promoción de la actividad física, ergonomía para movimientos de repetición, cronobiología y alimentación saludables.

El reto relacionado con la promoción de la actividad física se lanzará en febrero, y consistirá en una prueba por equipos donde realizarán un viaje virtual por Europa donde tendrán acceso a actividades saludables típicas de cada país europeo.

En marzo se continuará con el reto del mes anterior, pero añadiendo recomendaciones posturales y ejercicios de estiramientos. **En abril, el reto será concienciar a los colegiados sobre la importancia de los horarios y descansar correctamente**, mientras que en mayo se centrarán en los beneficios de la alimentación saludable.