

COMO TRATAR TU DOLOR CRONICO [1]

MANEJO DEL DOLOR CRÓNICO PARA FAVORECER LA MOVILIDAD Y DISMINUIR LA RIGIDEZ, SUPERVISADA POR UN FISIOTERAPEUTA, FOMENTANDO BIENESTAR FÍSICO, EMOCIONAL Y SOCIAL.

- [Leer más sobre COMO TRATAR TU DOLOR CRONICO](#) [1]

RECOMPOSICION CORPORAL [2]

MEJORAR COMPOSICIÓN CORPORAL BASADO EN EL FOMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA MEDIANTE EJERCICIOS DE FUERZA Y ORIENTACIONES BÁSICAS PARA FAVORECER HABITOS NUTRICIONALES SALUDABLES

- [Leer más sobre RECOMPOSICION CORPORAL](#) [2]

CAMINATA MAÑANERA EN COMPAÑIA [3]

CAMINATA MATUTINA DE 45 MINUTOS DOS VECES POR SEMANA PARA PERSONAS QUE VIVEN SOLAS.

- [Leer más sobre CAMINATA MAÑANERA EN COMPAÑIA](#) [3]

Source URL: <https://sanidad.castillalamancha.es/centros-de-salud-de-actividades-comunitarias/almagro>

Links

[1] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/como-tratar-tu-dolor-cronico>

[2] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/recomposicion-corporal>

[3] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/caminata-mananera-en-compania>