

Vamos a educarnos contra el cáncer

June 2023:

Actividad física al aire libre y los beneficios para su salud

Recursos en español



Recursos importantes

BENEFICIOS PARA LA SALUD DE LA RECREACIÓN AL AIRE LIBRE

https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&source=ve_path=Mjg2NjlsMjYyLDI4NjYyLDI4NjY2&feature=emb_logo

ACTIVIDAD FÍSICA Y EL PACIENTE DE CÁNCER

<https://www.cancer.org/es/cancer/supervivencia/bienestar-tras-el-tratamiento/actividad-fisica-y-el-paciente-de-cancer.html>

LOS CUATRO TIPOS DE EJERCICIO QUE PUEDEN MEJORAR SU SALUD Y CAPACIDAD FÍSICA

<https://www.nia.nih.gov/espanol/cuatro-tipos-ejercicio-pueden-mejorar-su-salud-capacidad-fisica>

ACTIVIDAD FÍSICA, NATURALEZA Y BIENESTAR MENTAL: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

<https://revistas.um.es/cpd/article/view/465781/322751>

ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL ENTORNO NATURAL: CONOCE SUS VENTAJAS

<https://aventura-amazonia.com/nos-gusta-el-cole/actividades-fisicas-en-el-entorno-natural-conoce-sus-ventajas>

LA NATURALEZA, PODER PREVENTIVO DE SALUD FÍSICA Y EMOCIONAL

[HTTPS://EFEVERDE.COM/NATURALEZA-PODER-PREVENTIVO-SALUD-FISICA-EMOCIONAL/](https://EFEVERDE.COM/NATURALEZA-PODER-PREVENTIVO-SALUD-FISICA-EMOCIONAL/)

PENNSYLVANIA PARKS AND FOREST FOUNDATION

<https://paparksandforests.org/>