

# Salut i prevenció de riscos, al Facebook d'El Consell

El Consell segueix promovent l'estil de vida saludable a través d'un simpàtic ninot articulable, protagonista d'una guia didàctica orientada a esportistes de totes les edats i nivells. Cada dimarts, mitjançant els #Consellesportiu del Facebook, s'incideix en l'acti-

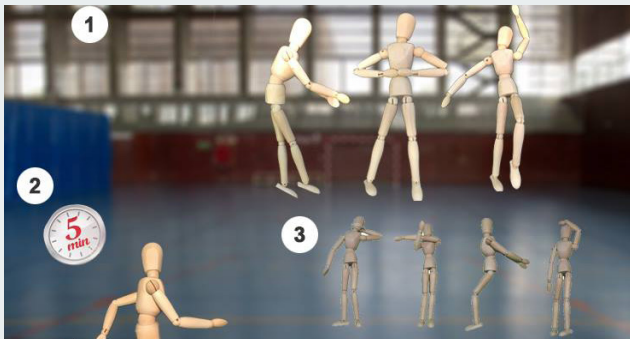


CADA DIMARTS, ES PUBLICA UN NOU #CONSELLESPORTIU AL FACEBOOK DE CARA A TOTS ELS ESPORTISTES INTERESSATS

vitat física de qualsevol disciplina per millorar la manera en què la persona es prepara, realitza esport i es recupera des-

prés d'haver-lo practicat. Els darrers "consells" esportius van abordar qüestions tan importants com l'escalfament abans de fer esport, els estiraments

EL FACEBOOK D'EL CONSELL ÉS UNA EINA ÚTIL PER INFORMAR I ACONSELLAR ALS USUARIS MÉS ESPORTISTES



En 5 minutets, l'esportista redueix el risc de lesió amb una bona sessió d'escalfament

Durant el curs, El Consell incidirà en tot allò que afavoreix l'estil de vida saludable (Fotos: CEEB)

i la hidratació. Pròximament, aquesta completa guia educativa incidirà, també, en qüestions més específiques, com el fet que, segons l'esport que es practiqui, l'esportista es corda les sabatilles esportives d'una manera o una altra. Per aquest motiu, El Consell acostarà a l'usuari una sèrie de coneixements sobre disciplines que no necessàriament practica. L'objectiu és despertar la curiositat i proporcionar informació útil.