
**VALLECAUCANA DE AGUAS S.A. - E.S.P.
COMUNICADO DE PRENSA – 30 DE SEPTIEMBRE DE 2016**

VALLECAUCANA DE AGUAS, CULMINA SEMANA DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE



Foto Vallecaucana de Aguas / Culminación Semana- Hábitos de Vida Saludables

Santiago de Cali, 30 de septiembre de 2016: Con una jornada deportiva, Vallecaucana de Aguas, culmino la semana de Hábitos de Vida Saludables, incluida dentro del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el trabajo, que la empresa Gestora del Programa Agua para la Prosperidad, Plan Departamental de Agua PAP-PDA en el Valle del Cauca, ha implementado.

Carlos Eduardo Calderón Llantén, Gerente de Vallecaucana de Aguas, manifestó que el deporte es una de las mejores actividades que los seres humanos debemos realizar para tener una mejor salubridad y calidad de vida.

“Las prácticas deportivas son fundamentales para cada persona, pues ellas nos permiten tener un mejor estado físico, a la vez que mejora nuestro estado de ánimo y la salud, permitiendo que cada individuo mejore su interacción y su entorno” puntualizó Calderón Llantén.

Es importante anotar que el deporte, genera sentido de pertenecía, estimula el cerebro, ayuda en la convivencia, eleva el autoestima, reduce el estrés, además de que se disminuye el riesgo a contraer enfermedades crónicas.



Ángela María Polo, Instructora Deportiva, indicó que 60 minutos diarios de actividad física moderada previene y combate la obesidad y ayuda a obtener un bienestar físico, para ello es importante incluir ejercicios de fuerza y flexibilidad como mínimo dos veces por semana.

Para que una determinada actividad física o deporte tenga influencia en el contenido de grasas corporal, debe intervenir en el balance energético; puesto que cuando realizamos ejercicios se produce un aumento del gasto energético el cual depende del tipo de actividad, del tiempo y de su intensidad.



CARLOS EDUARDO CALDERÓN LLANTÉN

Gerente – Vallecaucana de Aguas S.A E.S.P
Gestor PAP – PDA Valle del Cauca

Proyectó: Mayra Quintero
Comunicaciones y Prensa