

## 2020/2022- Interestelar Twalking Challenges

Profesionales de la salud apasionados por el deporte y sus beneficios organizan voluntariamente desafíos virtuales específicamente diseñados para impulsar la salud mental y física de sus participantes. (Si quieres saber más haz clic en los siguientes enlaces)

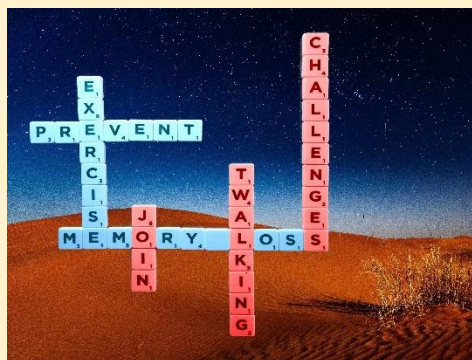
[Interestelar Twalking Challenge](#)

[Interestelar Twalking Resolutions](#)

[Interestelar Twalking Nature](#)

[Interestelar Twalking Steps](#)

Nuestro objetivo; establecer rutinas saludables como la actividad física y la socialización para prevenir dos de las principales amenazas que desafían la salud de nuestra sociedad: el sedentarismo y la soledad.



Existe evidencia clínica que muestra que **la actividad física reduce hasta un 50% el riesgo de padecer enfermedades crónicas** como la diabetes tipo II, enfermedades cardiovasculares y cancer.

Un paseo diario es suficiente para disminuir el riesgo de sufrir patologías tan discapacitantes como demencia, depresión, ansiedad y stress. Y además mejora calidad del sueño.

**Tener relaciones sociales sólidas** donde las familias, amigos y comunidades se apoyan mutuamente, **protege a las personas con mayor riesgo de soledad de ser abusadas.**

Fuente: [Health matters: physical activity - prevention and management of long-term conditions - GOV.UK \(www.gov.uk\)](https://www.gov.uk/government/articles/shows/health-matters-physical-activity-prevention-and-management-of-long-term-conditions)