Proyecto clases de actividad física y Salud para la comunidad en gral.y para empresas

Problemas:

* Sedentarismo
* Aumento de peso corporal
* Ingesta de alimentos ricos en grasas y azúcar.
* Dolores osteoarticulares
* Poca motivación
* Enfermedades relacionadas .(insomnio,depresión, etc)

Plan de acción:

Clases de actividad física a través de plataforma virtual.

En empresas pueden ser dadas como pausas activas, siempre bajo supervisión virtual.

Para la comunidad en gral. A través también de plataforma virtual y seguimiento.