

Instituto Mixto
Universitario Deporte y
Salud

iMUDS acerca la ciencia del ejercicio y la salud a la ciudadanía

29/09/2025

El equipo de iMUDS salió a la calle para compartir ciencia, ejercicio y salud con la ciudadanía en el Paseo del Salón. A lo largo de demostraciones divertidas para todas las edades, desde escolares y familias

Entre los contenidos

“Ayuno intermitente: ¿moda o medicina?”, pautas para **moverse más y mejor**, mitos y evidencias sobre **entrenamiento y salud**, y recomendaciones prácticas para integrar la actividad física en la vida diaria. También resolvimos dudas, desmontamos tópicos y acercamos la investigación que se realiza en la UGR al día a día de las personas.

Gracias a todas las personas que os acercasteis a nuestro stand y al personal investigador y voluntariado que lo hizo posible.

