



## La importància de l'activitat física

En una llarga entrevista a Catalunya Ràdio, la Dra. Montse Romaguera, del Grup d'Exercici Físic de CAMFiC, va poder explicar els avantatges i actius de salut que suposa l'exercici físic moderat practicat amb regularitat. Va ser una emissió dirigida per la periodista Marta Romagosa ("El Mirall"), i en què també hi va prendre part l'investigador català Marc Roig expert en neurologia. Es va fer un recorregut per les motivacions, beneficis en salut i benestar, i els possibles riscos de la pràctica esportiva (no competició) així com les consultes més freqüents que els MF reben als CAPs en referència a aquesta qüestió.

*La fotografia es va prendre als estudis de Catalunya Ràdio de la Diagonal de Barcelona poc abans de començar l'emissió.*

