UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Feria de la Salud en la UCR

17 MAR 2003

Cómo manejar el estrés, perder peso y disfrutar el ejercicio son algunos de los consejos que se ofrecerán durante la Primera Feria de la Salud, que llevará a cabo la Universidad de Costa Rica, los días 19, 20 y 21 de marzo.

Es organizada por la Oficina de Bienestar y Salud de la Vicerrectoría de Vida Estudiantil, y se realizará de ocho de la mañana a cinco de la tarde, frente a la Biblioteca Carlos Monge Alfaro y en el parqueo de la Facultad de Ingeniería.

Como parte de ella habrá más de cincuenta puestos donde se podrán encontrar opciones sobre cómo evaluar el estilo de vida, realizar actividad física y recreación, hacerse revisión odontológica, exámenes de la vista, y utilizar medicina alternativa.

Además habrá exposiciones y demostraciones acerca de la cantidad de grasa, azúcar y fibra de los alimentos, productos para mejorar la salud, lectura rápida, aeróbicos, montañismo, judo, porrismo y teatro.

También se realizará un ciclo de conferencias en el Auditorio de la Facultad de Ciencias Sociales. El miércoles 19 de marzo, de 11 a 12 m., se presentará el tema "Primeros auxilios", y de 3 a 4 p.m. "Tu sonrisa es tu carta de presentación: cuidados de tu boca".

El jueves 20 de marzo, también de 11 a.m. a 12 m., se tratará el tema ¿Cómo perder esas libras de más?, y de 2 a 3 p.m., ¿Cómo manejar el estrés y disfrutar de la vida?

Finalmente, el viernes 21 de marzo, de 11 a 12 m.d., se examinará el tema "Aprendiendo a disfrutar de tu sexualidad", y de 3 a 4 p.m., "El ejercicio ¡disfrútalo y sácale provecho para sentirte mejor!
Esta feria es completamente gratuita y abierta a toda la comunidad universitaria y nacional.

María Eugenia Fonseca Calvo
Periodista Oficina de Divulgación e Información
maria.fonsecacalvo@ucr.ac.cr