

## **SMDIF Y IMDP REALIZAN FORO “MUJERES: DEPORTE Y SALUD” PARA ACTIVADORAS FÍSICAS**

- *Se reunieron 478 mujeres integrantes del Programa para fortalecer sus hábitos deportivos, alimenticios y de bienestar en general.*

Mediante el foro “Mujeres: Deporte y Salud”, el Sistema Municipal DIF (SMDIF) – que preside de forma honoraria Liliana Ortiz Pérez— reunió a usuarias del Programa de Activación Física con especialistas en nutrición, activación física, medicina y salud mental para que pudieran aprender más sobre cómo mantener una vida en equilibrio.

Durante este encuentro, Ortiz Pérez acompañó a las 478 activadoras que son parte del Programa, y que día a día impulsan a más mujeres a mantenerse en forma, mejorar sus hábitos alimenticios y procurar su bienestar físico y mental, especialmente desde las Juntas Auxiliares. En su mensaje, invitó a las asistentes a visitar la plataforma digital <https://equilibrate.pueblacapital.gob.mx/>, la cual cuenta con más de cinco mil horas de contenido audiovisual como talleres, conferencias, podcast y artículos para trabajar el desarrollo personal y familiar.

Ya que el foro “Mujeres: Deporte y Salud” contó con el apoyo del Instituto Municipal del Deporte (IMDP), su titular, Antonio Iriarte González, agradeció el trabajo, esfuerzo, compromiso y la pasión que las integrantes del Programa de Activadoras Físicas imprimen en sus ejercicios. También, las exhortó a ser parte de los servicios que el Ayuntamiento de Puebla ofrece para el cuidado de su salud, como lo son Médico Contigo, el apoyo y acompañamiento psicológico y las asesorías de nutrición que imparte el SMDIF.

**Link:** <https://bit.ly/3oPfMn1>