

IIDCA - Noticias

<https://www.iidca.net/>

“SlowAdventure”: Hábitos Saludables y medio ambiente



Irlanda ha estado promoviendo actividades sostenibles y ecológicas para fomentar hábitos saludables para todas las edades. Entre las actividades con mayor difusión a

nivel internacional es promover el “SlowAdventure”, una actividad que consiste en la recolección de algas en la Ruta Costera del Atlántico diseñada por un ecologista en las montañas Sperrin. Los irlandeses han disfrutado de las propiedades saludables de las algas durante generaciones.

“SlowAdventure” es un concepto que favorece experiencias inmersivas y lentas que se conectan con lugares remotos, salvajes y ricos en naturaleza, ideal para cualquier edad y toda la familia. Son actividades impulsadas por el humano como el senderismo o el ciclismo, que te permiten sumergirte completamente en la belleza natural de la región y apreciar su carácter único.

El “Slow Adventure” es una experiencia ideal para el turismo y el movimiento, donde se encuentra en contraposición al deporte de aventura por su escasa adrenalina pero intensa conexión con la naturaleza. Estas iniciativas favorecen a las ciudades por el turismo, y contribuyen con la recomendación de la OMS de caminar 30 minutos diarios para combatir todo tipo de enfermedades no transmisibles “ENT” como las cardiovasculares, respiratorias crónica, el cáncer, la diabetes, obesidad y trastornos de salud mental.

Link to Original article: <https://www.iidca.net/noticias-news/slowadventure-habitos-saludables-y-medio-ambiente?elem=312965>