

Font Vella reúne a cerca de 1500 asistentes en el Muévete Fest, un festival de música para ayudar a concienciar sobre la prevención del cáncer de mama

- Font Vella ha celebrado, en el marco del mes de sensibilización sobre el cáncer de mama, el #Muévete Fest, un festival de música y baile con el objetivo de concienciar a la población sobre la importancia de la **prevención del cáncer de mama a través de la práctica de ejercicio físico** junto a un estilo de vida saludable y una dieta equilibrada.
- El festival contó con **masterclasses** dirigidas y **conciertos** de artistas candentes en la actualidad musical como Las Bistecs o Brigitte Laverne.
- **Font Vella donará 40.000 euros a la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM)**, que irán revertidos en dos becas destinadas a proyectos de investigación del cáncer de mama y a la investigación del papel del ejercicio físico en el cáncer de la mujer, respectivamente.



Barcelona, 31 de octubre de 2017.- Por tercer año consecutivo, la marca de agua mineral natural Font Vella colabora con la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM) y lanza una campaña para la investigación y la prevención del cáncer de mama mediante el deporte: [#muévete](#), con la actriz [Loles León](#) como embajadora. Como parte de la campaña y con motivo del Día Mundial del Cáncer de Mama, Font Vella organizó el pasado sábado 21 de octubre el [#Muévete Fest](#), un festival gratuito que une música y ejercicio físico con el objetivo de concienciar sobre la prevención del cáncer de la mujer. El festival se celebró en el Port Vell (Barcelona) y contó con una participación de cerca de **1500 asistentes** de todas las edades, que disfrutaron de masterclasses dirigidas y conciertos de varios artistas candentes en la actualidad musical durante toda la mañana como Las Bistecs, Brigitte Laverne, BFlecha o Ms Von Disco.

Para más información:

TINKLE

Miriam García / Edu Martín

mgarciadelhorno@tinkle.es / Emartin@tinkle.es

Tel. 603 50 05 16 / 600 462 728

Además de apostar por la concienciación, la marca donará 40.000 euros a la SEOM, correspondientes a dos becas de 20.000 euros cada una y destinadas a proyectos de investigación del cáncer de mama y la investigación del papel del ejercicio físico en el cáncer en la mujer, respectivamente.

“Al menos 30 minutos de ejercicio al día reducen hasta un 30% el riesgo de cáncer de mama”

Bajo el lema ‘Al menos 30 minutos de ejercicio al día reducen hasta un 30% el riesgo de cáncer de mama’ (con un estilo de vida saludable y una dieta equilibrada. Según SEOM basado en estudio Mc Tiernan Behavioral Risk Factor in Breast Cancer. The Oncologist '03), durante este mes de octubre, Font Vella enfocará sus esfuerzos de comunicación en la concienciación sobre el cáncer de mama. En este contexto, la marca ha lanzado la plataforma <http://muevete.fontvella.es/> con contenidos de utilidad destinados a concienciar a la población sobre la importancia de la prevención como primera medida en la lucha contra el cáncer de mama.

Esta plataforma tiene el objetivo de movilizar a sus usuarios por esta causa y ofrece además planes de ejercicios, consejos de hábitos de vida saludables e información científica avalada por la SEOM sobre cáncer de mama y el papel del ejercicio en la prevención del cáncer en la mujer. Esta campaña contribuirá por tanto a la investigación del impacto del ejercicio físico en el cáncer de mama y a la concienciación para promover el deporte y lograr el máximo impacto en la sociedad.

<p>Sentadillas </p> <p>Repeticiones: 15 Series: 3 Descanso entre series: 1'</p> <p>Con los hombros, las caderas y los talones en línea, inicia el movimiento de pie, mirando al frente. La espalda debe estar recta y los pies separados al ancho de los hombros. Desciende flexionando la rodilla y la cadera, vigila que la rodilla no pase de la punta del pie ni sobrepase los 90° de flexión.</p> <p>+</p>	<p>Abdominales </p> <p>Repeticiones: 15 Series: 3 Descanso entre series: 1'</p> <p>Turnada boca arriba, flexiona las rodillas y junta las plantas de los pies. Coloca los brazos extendidos hacia atrás. Sube el tronco y los brazos a la vez hasta que tu espalda esté recta, pasa los brazos por en medio de las rodillas y toca el suelo con las manos, enfrente de tus pies, antes de volver a bajar.</p> <p>+</p>	<p>Flexiones </p> <p>Repeticiones: 15 Series: 3 Descanso entre series: 1'</p> <p>En apoyo de manos y pies. Los pies separados a la anchura de los hombros y las manos algo más separadas con los dedos mirando al frente, coloca el tronco recto y alineado con las piernas formando una plancha. Inspira y baja flexionando codos y espira extendiendo los codos para volver arriba.</p> <p>+</p>	<p>Yoga </p> <p>¿Quién no tiene un amigo, un familiar o conocido que va a clases de yoga? Esta actividad, que te ayuda a calmar la mente y tonificar el cuerpo, conseguirá conquistarte.</p> <p>+</p>
<p>Aquagym </p> <p>Traje de baño, gorro y muchas ganas de pasarlo bien es todo lo que necesitas para disfrutar de una clase de aquagym. ¡Tranquila, porque si te pierdes en la coreografía, dentro del agua nadie se dará cuenta.</p>	<p>Stepper </p> <p>Series: 3 Tiempo por serie: 4' Descanso entre series: 1'</p> <p>¿Sabías que cuando subes escaleras trabajas los mismos músculos que cuando haces sentadillas? ¡Recuerda que cuando subes trabajas unos músculos y al bajar trabajas otros, por lo que te recomendamos que combines ambas acciones.</p>	<p>Bailar </p> <p>Salsa, merengue, sevillano o rock&roll. ¿Cuándo se trata de bailar y pasarlo bien, todo vale! Y si no sabes por dónde empezar, apuntate a una clase de zumba y déjate llevar.</p>	<p>Caminar </p> <p>Sube a la cinta y coge un buen ritmo, distraerás la mente y ejercitarás todo el cuerpo de manera placentera.</p>

Para más información:

TINKLE

Miriam García / Edu Martín

mgarciadelhorno@tinkle.es / Emartin@tinkle.es

Tel. 603 50 05 16 / 600 462 728



¡Muévete por todas!

La donación de 40.000 euros a la SEOM ha sido posible gracias a la participación masiva que Font Vella ha planteado en el marco de su campaña #Muévete para la concienciación sobre la lucha contra el cáncer de mama.

Además de asistir presencialmente al #Muévete Fest en Barcelona, cualquier usuario desde cualquier punto a nivel nacional e internacional podía contribuir a la causa subiendo una fotografía a través de las redes sociales Instagram y Twitter después de haber realizado, al menos, 30 minutos de ejercicio físico. **Los resultados han superado expectativas, alcanzando un total de cerca de 2.000 participaciones.**

Más información en www.muevete.fontvella.es

SEOM

La Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM) es una entidad científica que integra a más de 2.400 médicos especialistas en Oncología y cuyo fin es avanzar en la lucha frente al cáncer. La SEOM se preocupa por actualizar de forma continua el conocimiento científico de sus especialistas y fomenta el intercambio con fines científicos entre profesionales nacionales y extranjeros. Es el referente de opinión sobre la Oncología en España y vela para que desde los Servicios de Oncología Médica se ofrezca una calidad asistencial de excelencia, estimulando el estudio y la investigación sobre el cáncer. La SEOM está comprometida en informar y formar en Oncología, a los distintos colectivos: médico, administración sanitaria, pacientes, público en general, industria farmacéutica y medios de comunicación. Para saber más sobre la SEOM, puede visitar su página oficial www.seom.org o seguir en Twitter @_SEOM

Sobre Aguas Danone S.A.

Aguas Danone S.A., compañía líder del mercado español en agua mineral natural, forma parte de la división de aguas de la compañía Danone y cuenta con una trayectoria de más de 63 años en el sector del agua mineral natural envasada. Sus marcas son especialistas en agua mineral natural y bebidas refrescantes. Aguas Danone, S.A. cuenta con cuatro plantas envasadoras de agua mineral natural en la península: Sant Hilari Sacalm y Amer en Girona, Sigüenza en Guadalajara y Lanjarón en Granada. Envasa y comercializa las marcas Font Vella y Lanjarón, las variedades con gas Fonter, y Fonteforte y las bebidas refrescantes Vivaris, Font Vella Sensación, Font Vella Té y Font Vella Levité.

Para más información:

TINKLE

Miriam García / Edu Martín

mgarciadelhorno@tinkle.es / Emartin@tinkle.es

Tel. 603 50 05 16 / 600 462 728