

Arranca el I Congreso "VEGAN AND FIT", una propuesta disruptiva que va más allá del Veganismo

De la mano del 10 veces medallista nacional en atletismo, experto y defensor de un estilo de vida saludable, Miguel Camarena, despegamos el primer Congreso online "Vegan & Fit" con el objetivo de aportar luz sobre el Veganismo, el cuidado de la mente, del cuerpo y del planeta

La era digital no ha hecho más que empezar y el Covid-19 ha conseguido que las personas aprovechen este momento para mostrar al mundo, a través de las redes sociales, todos sus conocimientos, creando así comunidades enormes donde los individuos se sienten conectados con la forma de ser o de actuar de un referente en cualquier temática.

Ejemplo de ello es la gran cantidad de personas que han apostado por crear comunidades donde el vínculo es el estilo de vida saludable, ejercitando su cuerpo y cambiando incluso sus hábitos alimenticios.

Alguien que ha sabido sacarles partido a las comunidades online es, sin duda, Miguel Camarena.

Miguel cuenta con una trayectoria profesional espectacular que le ha llevado a ser uno de los mayores referentes en veganismo, deporte y salud en España. Él mismo ha sido 10 veces medallista nacional en atletismo, 2 veces internacional, también es autor de un Best Seller y cuenta con un canal en YouTube de más de 9,7 millones de visitas; además, es conferencista internacional y se encuentra trabajando con mucha ilusión con un equipo que cuenta, actualmente, con 9 personas en su proyecto profesional, que le resulta muy enriquecedor en todos los sentidos.

Miguel es defensor de un estilo de vida vegano y saludable desde hace más de 7 años y, a su corta edad, ha querido crear el primer congreso gratuito online "Vegan & Fit", donde el objetivo es que más de 20 mil personas puedan disfrutar del contenido que ofrecerá en la semana del 13 de julio.

Concretamente, este atleta de alto rendimiento y empresario es vegano y fiel defensor de los hábitos saludables, del cuidado del planeta, de la mente y del cuerpo. En su vertiente deportiva ha llegado a competir consiguiendo sus mejores marcas siendo atleta vegano sin encontrarse con ningún déficit alimenticio.

Por ello, desea que todo el mundo conozca en este congreso cómo es una alimentación vegana saludable, sepa más acerca del cuidado del planeta y la sostenibilidad, el rendimiento deportivo, la mentalidad... Para abordar todos estos temas, se han unido más de 20 expertos a este congreso online con proyección internacional que aportarán todos sus conocimientos a cada uno de los asistentes a este evento.

Actualmente se han inscrito más de 18.000 personas y se espera llegar a los 20.000 usuarios antes del próximo lunes, que podrán visualizar en directo todas las masterclass que impartirá Miguel Camarena, así como las entrevistas con cada uno de los ponentes.

Se cuenta con psicólogos, nutricionistas, profesores de universidad, entrenadores...; un sinfín de expertos que aportarán su granito de arena en este "I Congreso Vegan & Fit". Este congreso pretende no dejar a nadie indiferente con la intervención de varios expertos de la talla de Gero Imparable, que nos hablará de las aportaciones del veganismo y su estilo de vida, de Luís García que explicará el paso a paso para ser minimalista, de Tamara Rial que hablará de los hipopresivos, Julio Lumbreras, profesor en Harvard, que mostrará el camino al equilibrio ecológico con sus "Ciudades Sostenibles" y Miriam Fabà que portará varios trucos para una fácil transición al veganismo

También se cuenta con la participación de Venu Sanz que enseñará a amar nuestro cuerpo y cambiar creencias, de Cristina Santiago especialista en alimentación 100% vegetal en niños/as, de Jesús López que mostrará un efectivo Entrenamiento de glúteos, y de David Marchante que compartirá su experiencia tras 3 meses eliminando prácticamente todo consumo de productos de origen animal.

Se puede acceder gratuitamente al primer congreso online "Vegan & Fit" a través del link

Datos de contacto:

Erandi Garcia
Lioc Editorial
672498824

Nota de prensa publicada en: [España](#)

Categorías: [Internacional](#) [Nacional](#) [Nutrición](#) [Mujer](#) [Hombre](#) [Sociedad](#) [Ecología](#) [Solidaridad](#) y [cooperación](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>