Publicado en Madrid el 03/08/2020

# [Javierdelanuez.com, una web de fisioterapia de confianza](http://www.notasdeprensa.es)

## Muchas personas suelen lamentarse de dolores por todo el cuerpo, especialmente en los músculos y en las articulaciones. Para ello, la fisioterapia es la mejor solución, pues utiliza las mejores técnicas para poder deshacerse de esas molestias

 Algunas de estas técnicas son la manipulación corporal o masaje, el calor, el agua, el frío, etc. A través de la fisioterapia se pueden tratar todas las manifestaciones dolorosas que puedan producirse en el cuerpo debido a lesiones, enfermedades o accidentes. Por este motivo, los usuarios deben visitar la web javierdelanuez.com, una plataforma creada por el fisioterapeuta Javier de la Nuez, graduado por la Universidad de Sevilla y especializado en osteopatía en Madrid. Cualquier persona que tenga molestias o dolores en el cuerpo podrá contar con los servicios de este profesional, que cuenta con una gran cantidad de años de experiencia y ofrece los mejores servicios y a la mejor calidad. Tras la cuarentena, a muchos usuarios les ha costado volver a la normalidad en cuanto a su rutina de ejercicio se refiere. Este tipo de actividades requieren mucho trabajo y disciplina, cosa que ha sido difícil de obtener durante el confinamiento. Por ello, es necesario volver a realizar este tipo de ejercicios para poder fortalecer el cuerpo y desconectar de los problemas. En javierdelanuez.com/volver-a-hacer-deporte-tras-un-periodo-de-inactividad tendrán toda la información que necesiten para volver a hacer deporte de forma segura y efectiva. Es muy importante saber cómo comenzar a retomar la actividad física, pues si no se hace correctamente puede derivar en lesión. Será necesario no forzar el cuerpo, empezar con ejercicios sencillos y que no requieran tanto esfuerzo, e ir aumentando poco a poco la intensidad. También ayudará calentar antes de empezar el entrenamiento, realizar sesiones que sean más cortas, cambiar y mejorar un poco la alimentación, para que de esta manera se pueda llegar al ritmo que se tenía antes de empezar la cuarentena. Puede ser muy bueno comenzar a caminar durante una hora, para que el cuerpo se acostumbre a estar activo, sin olvidarse de descansar cada vez que sea necesario. Incorporar el deporte y la comida saludable a la rutina ayudará a sentirse mejor con uno mismo. Encontrar una motivación para llevar este estilo de vida también será fundamental para no tirar la toalla y continuar con un estilo de vida mucho más saludable y beneficioso para el cuerpo y la mente.

**Datos de contacto:**

Eduardo Laserna Montoya

629456410

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/javierdelanuez-com-una-web-de-fisioterapia-de](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Medicina Industria Farmacéutica Medicina alternativa



[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)