

DAVID VILLALTA SEGURA

Conferenciante empresarial · Profesor de Educación Física
Entrenador personal · Experto en sedentarismo

MISIÓN PROFESIONAL

Entiendo el deporte y el ejercicio como herramientas fundamentales para liberar tensión, afrontar los retos diarios y mejorar el bienestar mental.

Mi formación académica e investigación me llevaron a estudiar el sedentarismo y sus consecuencias físicas y mentales.

Mi misión es ayudar a los profesionales a comprender la ciencia del bienestar y cómo el movimiento puede mejorar el estado de ánimo, la energía, el foco y el rendimiento. Pequeños cambios en las rutinas diarias pueden combatir el sedentarismo sin requerir grandes cantidades de tiempo libre.

MIS PILARES SON



**PAUSAS ACTIVAS Y
MOVIMIENTO
INTELIGENTE**



**EL MOVIMIENTO
COMO MEDICINA
PREVENTIVA**



**PEQUEÑOS HÁBITOS,
GRANDES
TRANSFORMACIONES**



**HIGIENE POSTURAL
Y PREVENCIÓN
ACTIVA**



**EL EJERCICIO COMO
MOTOR DEL
BIENESTAR MENTAL**

Me apasiona ayudar a los profesionales a tomar el control de su propia salud.

Combatir el sedentarismo en la oficina no es solo una cuestión de salud: es una inversión para crear entornos de trabajo con más energía, foco y motivación.

**“LAS PEQUEÑAS MEJORAS
SE CONVIERTEN EN GRANDES
RESULTADOS.”**

📞 689 651 684

✉ davidvillaltaseguraa@gmail.com

📍 Sant Cugat, Barcelona