

Viernes 21 de octubre

El Fit Combat (Tae bo) es un entrenamiento de lo más divertido, que hará que te olvides del aburrimiento y la monotonía mientras trabajas todo el cuerpo. Al tratarse de una actividad cardiovascular y aeróbica, es ideal para perder grasa. También te ayuda a fortalecer los músculos: piernas, glúteos, abdomen, pecho, hombros y brazos.

Además de la quema de grasa (entre 500 y 800 calorías por hora), el Fit Combat (Tae bo) te ayuda a tonificar tus músculos (bíceps, tríceps, hombros, cuádriceps, glúteos y abdomen), reducir el estrés y a controlar la respiración, lo cual ayuda a oxigenar el cerebro y mejorar concentración.

Actividad: FIT COMBAT – TAE - BO
De 3 a 3:30 pm

“Traer ropa cómoda para la actividad”



SEMANA DE LA SALUD

DEL 18 AL 21 DE OCTUBRE DE 2022

LA SALUD DE MUCHOS HUBIERA
SIDO MEJOR SI SUS RIQUEZAS
HUBIERAN SIDO MENORES
(BENJAMIN FRANKLIN)

CIERTAMENTE, MUCHAS PERSONAS
PIERDEN SU SALUD EN BUSCA DE
MÁS DINERO. CUANDO SE QUIEREN
DAR CUENTA, TIENEN FORTUNAS
PERO NO TIENEN LA ENERGÍA NI LA
SALUD PARA DISFRUTAR DE LO
ACUMULADO.

Martes 18 de octubre

La relajación es fundamental para que podamos gozar de una buena salud física y mental. Sin embargo, la Sociedad en la que vivimos caracterizada por el exceso o la falta de trabajo, los problemas para conciliar la vida familiar y profesional, excesivas exigencias o autoexigencias, prisas, estrés... hacen que muchas personas sean incapaces de relajarse y experimenten picos de ansiedad y/o tensiones continuas.

Los beneficios de los masajes pueden incluir:

- Reducción del estrés y aumento de la relajación
- Reducción del dolor y de la inflamación y tensión de los músculos
- Mejora de la circulación, de la energía y del estado de alerta
- Disminución de la frecuencia cardíaca y la presión arterial
- Mejora de la función inmunológica

Actividad: MASAJES RELAJANTES

Todo el día

Miércoles 19 de octubre

La turnicidad se puede entender, en general, como un sinónimo del trabajo a turnos. En algunas ocasiones también se utiliza para designar los efectos negativos que puede tener, en un momento dado.

Como se debe levantar un peso, "Doble las rodillas, no la cintura o la espalda. Apriete los músculos del estómago a medida que levanta el objeto o lo baja. Mantenga el objeto lo más cerca que pueda del cuerpo. Levante los objetos lentamente, usando los músculos de las caderas y las rodillas".

¿Deberías pensar en bajar el ritmo o cambiar de trabajo?

Actividad: "CAMBIANDO EL RITMO"

De 8 a 10 am

Miércoles 19 de octubre

La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender, trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad.

La salud mental tiene un impacto directo en nuestra forma de pensar, de sentir y de actuar. Determina cómo respondemos ante el estrés, cómo nos relacionamos con otras personas y cómo tomamos decisiones. Es por esto tan importante cuidar de ella como cuidamos de nuestro cuerpo físico

Actividad: ESTRATÉGIAS PARA EL AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS

De 2 a 4 pm

Jueves 20 de octubre

La meditación puede producir un estado de relajamiento profundo y una mente tranquila. Durante la meditación, concentras tu atención y eliminas el flujo de pensamientos confusos que pueden estar llenando tu mente y provocándote estrés. Este proceso puede resultar en un realce del bienestar físico y emocional.

La meditación no solo detiene la divagación mental, sino que también construye más conexiones entre las distintas partes del cerebro. Efectivamente vuelve a conectar el cerebro al presente. Y el efecto dura, según un estudio de 2008 —que encontró que las personas que la practicaban eran más felices— hasta ocho semanas

Actividad: "MOMENTO PERSONAL"

De 4 a 4:30 Pm