



powered by

navigate^o

La importancia de mantenerse activo todos los días

01

Quedarse sentado: una epidemia

No importa cuáles sean sus intenciones, puede ser difícil evitar quedarse sentado. Nos sentamos durante la mañana y la tarde al viajar para ir a trabajar, al asistir a reuniones y enviar correos electrónicos y en casa para relajarnos o sociabilizar. Sin embargo, incluso si su trabajo lo obliga a quedarse en su escritorio la mayor parte del día, es importante mantenerse en movimiento: un estilo de vida sedentario se ha relacionado con enfermedades cardíacas, diabetes, obesidad, circulación deficiente, pérdida de masa muscular, hipertensión y otros riesgos para la salud. Incluso peor, las personas que permanecen sentadas la mayor parte del día presentan un riesgo mayor aunque realicen ejercicio a la tarde.

Actividad mensual

Entre en acción con metas significativas

Fije metas graduales, registre su progreso y motive para mantenerse más activo.



Pero todo eso suena un poco desalentador. Manténgase motivado al concentrarse en lo positivo. Notará importantes beneficios de salud cuando la actividad regular forme parte de su rutina diaria.

- 1. El ejercicio reduce el estrés** al aumentar la cantidad de norepinefrina en el cuerpo, una sustancia química que ayuda a moderar la respuesta del cerebro frente al estrés y a situaciones difíciles. (También es una palabra difícil de pronunciar tres veces muy rápido).
- 2. El ejercicio también sirve para estar de mejor ánimo** al liberar, en el flujo sanguíneo, endorfinas que mejoran el ánimo.
- 3. Aumenta el nivel de energía durante todo el día** al enviar más oxígeno y nutrientes a los tejidos musculares y mejorar la resistencia cardiovascular.
- 4. Mejora la concentración y la memoria.** Al realizar ejercicio se envía más oxígeno al cerebro que al quedarse quieto. Por ende, ese oxígeno aumenta la producción de células en el hipocampo y sirve de ayuda para su capacidad de retención de información.
- 5. Pierde peso** al simplemente agregar pasos o minutos de actividad al día. Las caminatas cortas y frecuentes son un excelente complemento para una dieta equilibrada y entrenamientos de mayor intensidad, que pueden ser más esporádicos.





powered by

navigate°

Cómo estar activo en el lugar de trabajo

02

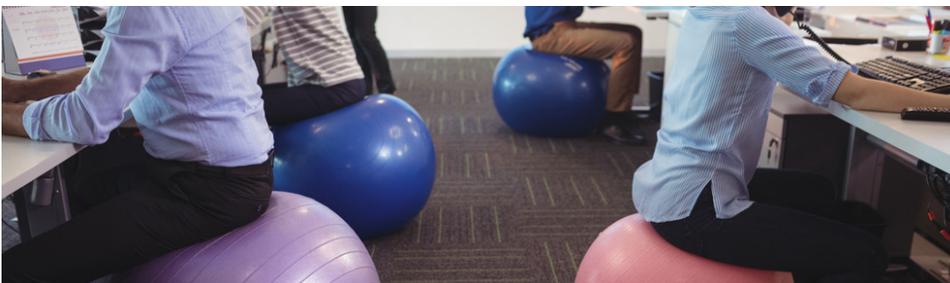
Manténgase activo y conviértase en el rey de las escaleras

Un entrenamiento con escaleras es una manera sumamente efectiva para mejorar la actividad física y la salud en general. Además, es gratuito: el mejor precio para cualquier cosa. Solo debe contar con un calzado cómodo y una escalera interior o exterior con alrededor de 15 peldaños. Si en su lugar de trabajo no hay escaleras, busque una colina cercana o camine a paso ligero en lugar de usar escaleras.

Los que recién comienzan deben intentar usar escaleras durante cinco minutos por cada 60-90 que permanecen sentados en el trabajo. Si está acostumbrado a un nivel de actividad mayor, aumente la meta a diez minutos. Puede parecer mucho tiempo, pero usar las escaleras es una gran actividad de transición entre reuniones o tareas, y el ejercicio mejorará su actitud y su concentración cuando regrese a trabajar.

¿Las caminatas cortas e intermitentes no son una opción?

- 1** Realice reuniones o sesiones de intercambio de ideas caminando para mantenerse productivo mientras aumenta el ritmo cardíaco.
- 2** Coloque una alarma en su teléfono o calendario de correo electrónico de la oficina para levantarse y caminar durante cinco minutos cada hora o cada hora y media.
- 3** Aléjese del escritorio para almorzar y durante recesos más cortos. Aproveche cualquier oportunidad para incluir alguna actividad.
- 4** Tenga conversaciones en persona en lugar de enviar correos electrónicos. Probablemente obtendrá la respuesta más rápida y conocerá a sus compañeros de equipo.
- 5** ¿Pasa tiempo escuchando conferencias telefónicas mientras está en silencio o mirando videos de capacitación? Colóquese los auriculares y camine de un lado al otro del escritorio (o en una sala de conferencia pequeña) en lugar de quedarse quieto.





powered by

navigate°

Participación de la familia

03

Manténgase saludable en familia

No importa lo que el término “familia” signifique para usted, pasar tiempo con las personas que quiere (y que lo quieren) hace maravillas para su salud emocional. La confianza y el compañerismo han demostrado que aumentan la felicidad, generan un sentido de compromiso y desalientan hábitos de estilo de vida poco saludables.

Este sentimiento de compartir es incluso más fundamental para los niños, que aún están desarrollándose emocionalmente. Pase tiempo con sus hijos para que se mantengan activos, exploren nuevos intereses, aumenten sus habilidades sociales, y enséñeles acerca de algunas de sus actividades favoritas.

Desafortunadamente, en el día a día uno está tan ocupado que es difícil encontrar el momento para juntarse. Use los consejos que aparecen a continuación y pase más tiempo con su familia.

Aléjese de las pantallas

Mirar su programa favorito juntos es una manera saludable de vincularse, pero no es la única forma. Apague el televisor y los videojuegos y arme una lista de las maneras activas de ocupar el tiempo juntos. O puede simplemente jugar a las cartas y disfrutar de la compañía de unos y otros: es mucho más simple tener una gran conversación cuando se habla más tiempo de lo que dura un corte comercial.

No haga un gran plan

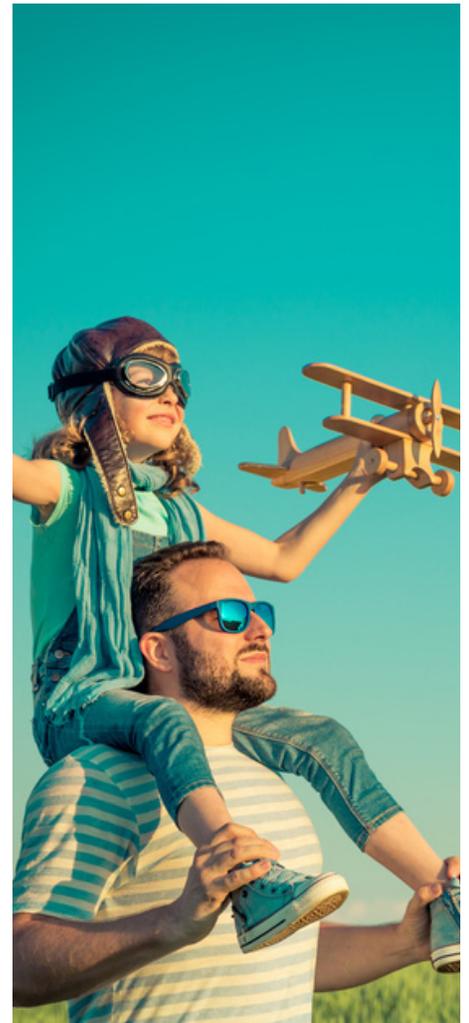
La noche familiar rápidamente se convertirá en una situación estresante si siente que debe destinar mucho dinero o superarse todo el tiempo. El tiempo que pasan juntos es lo más importante, por lo tanto, busque actividades gratuitas o poco costosas en su ciudad, o recurra a juegos, juguetes y otros elementos que ya tenga.

Organice planes específicos

“Hagámoslo algún día” significa que probablemente no suceda. Haga planes concretos en momentos determinados para que todos participen y asegúrese de que la noche familiar se lleve a cabo con regularidad. También es una buena idea contar con un plan B en caso de que el clima no acompañe o surjan complicaciones inesperadas.

Túrnense e intenten cosas nuevas

Que todos se turnen para elegir juegos y actividades. Sus hijos desarrollarán su imaginación y es posible que todos descubran algunos pasatiempos nuevos para disfrutar.





powered by

navigate°

Receta

04

Batido de proteínas de coco y banana con chocolate

Un nombre muy descriptivo para un batido sumamente delicioso.

INGREDIENTES

- 1 taza de leche de coco no endulzada
- 1 cucharada de proteínas en polvo de chocolate
- ½ banana congelada
- 1 cucharada de manteca de almendra
- Coco tostado para decorar

INSTRUCCIONES

1. Mezcle todos los ingredientes (excepto el coco tostado) hasta obtener una preparación suave.
2. Decore con el coco tostado y sirva.

Tiempo total (cocción y preparación):

10 minutos

Porciones: 1



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

(por porción)

300 calorías
14 g de grasa
0 mg de colesterol
150 mg de sodio
20 g de carbohidratos
3 g de fibra
27 g de proteínas



powered by

navigate^o

Actividad

Entre en acción con metas significativas y trabaje para alcanzar resultados increíbles

Si recién comienza a ejercitarse o si su rutina se ha estancado, puede ser difícil continuar con el próximo paso. Una manera útil de motivarse es fijar metas significativas realistas que conduzcan a una única meta realmente importante. Utilice esta hoja de trabajo para fijar metas y registrar su progreso hasta alcanzar 10,000 pasos por día o 150 minutos activos por semana.

Meta de la semana 1: _____pasos/
minutos activos

Pasos/minutos activos de la semana 1: _____

Meta de la semana 2: _____pasos/
minutos activos

Pasos/minutos activos de la semana 2: _____

Meta de la semana 3: _____pasos/minutos activos

Pasos/minutos activos de la semana 3: _____

Meta de la semana 4: _____pasos/minutos activos

Pasos/minutos activos de la semana 4: _____

***¡Manténgase
motivado!***

*No ponga excusas
si no alcanza sus
metas iniciales.
Reagrúpese, ajuste
su plan y continúe
para alcanzar
los beneficios
de aumentar su
actividad.*



powered by

navigate^o

Registro de actividades para el empleador

Yo, _____, fijé una meta de conteo de pasos y minutos de actividad, y registré mi
Nombre en letra de imprenta
progreso para completar satisfactoriamente la Actividad de bienestar 2019, Entre en acción con metas significativas.

Firma:

Fecha:

NO SE QUEDE DE BRAZOS CRUZADOS:



*levántese y comience a moverse para
notar importantes beneficios en la salud*

¿Por qué es importante levantarse cada 60 o 90 minutos durante la jornada de trabajo? Los recesos cortos y frecuentes de actividad leve a moderada servirán para lo siguiente:

1. Reducir el estrés.
2. Mejorar el ánimo.
3. Aumentar el nivel de energía.
4. Mejorar la concentración y la memoria.
5. Bajar de peso.

SU ACTIVIDAD DE BIENESTAR

ENTRE EN ACCIÓN CON
METAS SIGNIFICATIVAS

Fije metas graduales, registre
su progreso y motive para
mantenerse más activo.