

Cabecera

- Logotipo (logoVital360.svg) [con enlace a index.html]
- Menú de navegación
 - Blog [con enlace a blog.html]
 - Vídeos [con enlace a videos.html]

Pie de página

- Logotipo (logoVital360-n.svg)
- 2023-2024 Nombre y apellidos del estudiante
- Menú social con iconos de Twitter, Instagram y Youtube [enlaces vacíos]
- Menú legal con:
 - Política de privacidad [enlace vacío]
 - Política de cookies [enlace vacío]
 - Aviso legal [enlace vacío]

Página de inicio: index.html

PARTE 1

Espacio destacado con hero-image-home.jpg y el lema: **"Vital360: Cuidando de ti en cada giro de la vida"**

PARTE 2

Bloque de introducción con el texto siguiente:

¿Por qué Vital360?

En un mundo cada vez más acelerado, el cuidado personal, la salud y el bienestar se han convertido en aspectos fundamentales de una vida plena y equilibrada.

Atender a nuestras necesidades físicas, mentales y emocionales no es un lujo, sino una necesidad vital para mantener un equilibrio en nuestras vidas. Al cuidar de nosotros mismos, no solo mejoramos nuestra calidad de vida, sino que también incrementamos nuestra capacidad para afrontar los desafíos diarios y disfrutar plenamente de cada momento.

El bienestar integral es, por tanto, un viaje continuo y gratificante hacia el descubrimiento y mantenimiento de nuestro mejor yo. Vital360 quiere acompañarte en el trayecto.

Para estar al día, suscríbete a nuestra newsletter.

- Control para recoger el nombre, con indicación del dato a introducir en el control: "Escribe tu nombre"
- Control para recoger el correo electrónico, con indicación del dato a introducir en el control: "Escribe tu e-mail"
- Casilla de verificación de aceptación de la política de privacidad. El texto de la etiqueta es: "He leído y acepto la política de privacidad"
- Botón de envío del formulario con el texto: "Suscríbeme a la newsletter"
- Texto legal:

INFORMACIÓN SOBRE PROTECCIÓN DE DATOS DE Vital360.

Finalidades: recogida de datos para el envío del boletín electrónico.

Legitimación: consentimiento del interesado. Destinatarios: no están previstas cesiones de datos a terceros, excepto obligación legal.

Derechos: puede retirar su consentimiento en cualquier momento, así como acceder, rectificar, suprimir sus datos y otros derechos dirigiéndose a info@vital360.com. Información Adicional: puede ampliar la información en el enlace de Aviso legal y Política de privacidad.

Aviso legal y Política de privacidad son enlaces vacíos. El correo electrónico es también un enlace con el protocolo mailto

PARTE 3

Cuatro apartados con los siguientes textos:

Nutrición y alimentación saludables

Descubre como una nutrición adecuada puede transformar tu salud. Consejos prácticos sobre dietas balanceadas, recetas saludables y la importancia de los nutrientes.

Me interesa [\[enlace vacío\]](#)

Imagen: home-bloc1.jpg

Autor foto: © Dovile Ramoskaite, en Unsplash

Ejercicio y actividad física

El ejercicio físico es clave para un estilo de vida saludable. Explora rutinas de fitness, consejos para mantenerse activo y descubre cómo el ejercicio beneficia mente y cuerpo.

Me interesa [\[enlace vacío\]](#)

Imagen: home-bloc2.jpg

Autor foto: © Logan Weaver, en Unsplash

Bienestar mental

Tu bienestar mental es tan importante como tu salud física. Aprende sobre técnicas de relajación, mindfulness y estrategias para manejar el estrés.

Me interesa [\[enlace vacío\]](#)

Imagen: home-bloc3.jpg

Autor foto: © Le Minh Phuong, en Unsplash

Consejos para un estilo de vida saludable

Pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia. Descubre cómo mejorar tu sueño, mantener una hidratación adecuada y equilibrar tu vida cotidiana.

Me interesa [\[enlace vacío\]](#)

Imagen: home-bloc4.jpg

Autor foto: © Bluewater Sweden, en Unsplash

NOTA SOBRE LOS ENLACES Y BOTONES EN ESTA PÁGINA

El botón de envío del formulario y los enlaces con aspecto de botón de esta página comparten las siguientes características de formato: en su estado normal el fondo es del color principal rgb(0,59,74) y el texto es de color blanco; en su estado :hover el color del fondo pasa a color lila rgb(191, 12, 240).

blog.html

El Blog de salud de Vital360

Por Daniel López - 30 de diciembre de 2023

Estrategias para una vida activa [\[enlace a entrada.html\]](#)

Mantenerse activo es clave para una vida saludable. Encuentra estrategias prácticas y sencillas para integrar más actividad física en tu rutina diaria, independientemente de tu nivel de fitness o estilo de vida.

Leer más [\[enlace a entrada.html\]](#)

© Erik Dungan, en Unsplash

Categoría: Fitness [\[enlace vacío\]](#)

Imagen: estrategias-vida-activa.jpg

Por Sofía Martín - 25 de diciembre de 2023

Desintoxicación digital [\[enlace vacío\]](#)

En la era tecnológica, desconectarse es vital. Este artículo analiza los beneficios de la desintoxicación digital para tu salud mental y física y ofrece consejos para lograr un equilibrio saludable con la tecnología.

Leer más [\[enlace vacío\]](#)

© Thom Holmes, en Unsplash

Categoría: Bienestar mental [\[enlace vacío\]](#)

Imagen: desintoxicacion-digital.jpg

Por Elena Navarro - 20 de diciembre de 2023

La conexión entre mente y cuerpo [\[enlace vacío\]](#)

Este artículo explora cómo tu estado mental puede afectar a tu salud física y viceversa. Aprende sobre las maneras de fomentar una relación saludable entre mente y cuerpo para conseguir un bienestar integral.

Leer más [\[enlace vacío\]](#)

© Stefan Spassov, en Unsplash

Categoría: Bienestar general [\[enlace vacío\]](#)

Imagen: conexion-mente-cuerpo.jpg

Por Pedro Jiménez - 15 de diciembre de 2023

Alimentos que combaten el estrés [\[enlace vacío\]](#)

La nutrición puede ser una gran aliada contra el estrés. Descubre qué alimentos pueden ayudarte a combatir el estrés y cómo incorporarlos en tu dieta diaria para lograr un mayor bienestar.

Leer más [\[enlace vacío\]](#)

© Brooke Lark, en Unsplash

Categoría: Nutrición [\[enlace vacío\]](#)

Imagen: alimentos-combaten-estres.jpg

Por Ana Torres - 10 de diciembre de 2023

Yoga para principiantes: empezando tu viaje [\[enlace vacío\]](#)

Si estás pensando en iniciarte en la práctica del yoga, este artículo es para ti. Abarca los conceptos básicos, los beneficios y algunas posturas fáciles para empezar, proporciona una introducción amigable a esta práctica milenaria.

Leer más [\[enlace vacío\]](#)

© Dylan Gillis, en Unsplash [\[enlace vacío\]](#)

Categoría: Fitness

Imagen: yoga-principiantes.jpg

Por Carla Rodríguez - 5 de diciembre de 2023

Hidratación: más que solo beber agua [\[enlace vacío\]](#)

Aprende sobre la importancia de la hidratación para tu salud y bienestar. Este artículo te brinda consejos sobre cómo mantenerse hidratado, no solo con agua, sino también a través de alimentos y otras bebidas.

Leer más [\[enlace vacío\]](#)

© Thao Lee, en Unsplash

Categoría: Nutrición [\[enlace vacío\]](#)

Imagen: hidratacion.jpg

Por Jorge Martínez - 30 de noviembre de 2023

La importancia del sueño en tu salud [\[enlace vacío\]](#)

El sueño es un pilar fundamental para una buena salud. Descubre cómo la calidad y cantidad de sueño afectan tanto a tu salud física como a tu salud mental. Incluye buenos consejos para mejorar tus hábitos de sueño.

Leer más [\[enlace vacío\]](#)

© Kate Stone Matheson, en Unsplash

Categoría: Bienestar general [\[enlace vacío\]](#)

Imagen: importancia-sueno-salud.jpg

NOTA SOBRE LOS ENLACES EN ESTA PÁGINA

El **titular de cada una de las entradas** es un enlace del color principal rgb(0,59,74); en su estado :hover pasa a color lila rgb(191, 12, 240).

El texto "**Leer más**" es también un enlace con las características que se describen para los enlaces dentro del texto (en la tabla al final de este documento).

Se debe preparar un **enlace vacío para la categoría de cada artículo**. Como se puede ver en los *mockups*, este enlace tiene aspecto de botón con color de fondo rgb(0, 59, 74) y color de texto rgb(255, 255, 255); en su estado :hover el fondo cambiará a color rgb(191, 12, 240).

Al final del listado de artículos se debe mostrar un **componente de paginación**. Este estará formado por enlaces (con los textos 1, 2, 3 y "...") donde el que marca la página actual tendrá el fondo lila (rgb(191, 12, 240)), borde del mismo color lila y letra blanca. Los otros enlaces tendrán fondo blanco, el borde y color de letra del color principal (rgb(0, 59, 74)) y el estado :hover tendrá las mismas características que las de la página actual, es decir, fondo lila (rgb(191, 12, 240)), borde del mismo color lila y letra blanca

Inicio > Blog > Estrategias para una vida activa

Imagen: estrategias-vida-activa.jpg

Estrategias para una vida activa

Por Daniel López - 30 de diciembre de 2023 - Fitness

La vida activa es mucho más que hacer ejercicio; es una forma de vida. Integrar la actividad física en tu rutina diaria puede tener beneficios significativos para tu salud y bienestar general. En este artículo, exploraremos estrategias prácticas y fáciles para que te mantengas activo, independientemente de tu nivel de fitness o estilo de vida.

La importancia de la actividad física

La actividad física regular es crucial para mantener un peso saludable, fortalecer los músculos y huesos y mejorar la salud cardiovascular. Pero sus beneficios van más allá: también puede mejorar tu salud mental, aumentar tu energía y ayudarte a dormir mejor. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los adultos deben realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana. Para más información sobre las recomendaciones de actividad física, puedes consultar el [sitio web de la OMS](#)

Integrar la actividad física en la vida cotidiana

1. Caminar más: una de las formas más fáciles de aumentar tu actividad física es caminar más. Intenta caminar a lugares cercanos en lugar de conducir, usa las escaleras en lugar del ascensor o, simplemente, da paseos regulares.
2. Ejercicios en el hogar: no necesitas un gimnasio para mantenerte en forma. Hay muchas rutinas de ejercicios que puedes hacer en casa con poco o ningún equipo. Explora vídeos en línea para encontrar rutinas que se adapten a tus necesidades y nivel de fitness.
3. Actividades al aire libre: las actividades al aire libre, como andar en bicicleta, nadar o hacer senderismo, son excelentes maneras de ejercitarse y disfrutar de la naturaleza al mismo tiempo.
4. Deportes de equipo o grupales: participar en deportes de equipo o clases grupales no solo te ayuda a mantenerte activo, sino que también ofrece una oportunidad para la socialización.

Establecer metas realistas

Es importante establecer metas realistas y alcanzables en tu viaje hacia un estilo de vida más activo. Comienza con pequeños cambios y aumenta gradualmente la intensidad y duración de tu actividad física. Recuerda, cualquier cantidad de actividad es mejor que ninguna.

Mantener la motivación

Mantener la motivación puede ser un desafío. Aquí hay algunas estrategias para ayudarte a mantener el rumbo:

- Establece una rutina: la constancia es clave. Intenta hacer ejercicio a la misma hora todos los días para que se convierta en una parte habitual de tu rutina.
- Encuentra un compañero de ejercicios: hacer ejercicio con un amigo puede aumentar tu motivación y hacerte más responsable.
- Registra tu progreso: llevar un registro de tu actividad física puede ayudarte a ver tus mejoras y mantenerte motivado

La salud mental y la actividad física

La actividad física no solo beneficia a tu cuerpo, sino también a tu mente. Según un estudio publicado en The Lancet Psychiatry, las personas que realizan actividad física regular tienen menos días de mala salud mental en comparación con aquellos que no hacen ejercicio.

El ejercicio regular es vital para mantener tanto la salud física como la mental. No subestimes el poder de un simple paseo o una rutina de yoga en casa.

Dra. Ana Márquez, especialista en medicina Deportiva

Recursos adicionales

Para obtener más información sobre los beneficios del ejercicio, te recomendamos visitar el sitio de los [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/index.htm), que ofrecen una amplia gama de recursos sobre este tema.

Conclusión

Adoptar un estilo de vida más activo no tiene por qué ser abrumador. Con pasos pequeños y constantes, puedes integrar la actividad física en tu vida diaria y cosechar sus numerosos beneficios. Recuerda, el objetivo es moverse más y sentarse menos. Encuentra actividades con las que disfrutes y que se adapten a tu vida; así, mantener un estilo de vida activo será una experiencia gratificante y sostenible.

Enlace: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/index.htm>

BARRA LATERAL:

Artículos recientes

Desintoxicación digital [\[enlace vacío\]](#)

Por Sofía Martín - 25 de diciembre de 2023

Categoría: Bienestar mental

La conexión entre mente y cuerpo [\[enlace vacío\]](#)

Por Elena Navarro - 20 de diciembre de 2023

Categoría: Bienestar general

Alimentos que combaten el estrés [\[enlace vacío\]](#)

Por Pedro Jiménez - 15 de diciembre de 2023

Categoría: Nutrición

Categorías

Nutrición [\[enlace vacío\]](#)

Bienestar mental [\[enlace vacío\]](#)

Fitness [\[enlace vacío\]](#)

Bienestar general [\[enlace vacío\]](#)

NOTA SOBRE LOS ENLACES EN ESTA BARRA LATERAL

El **titular de cada una de las entradas** es un enlace del color principal `rgb(0,59,74)`; en su estado `:hover` pasa a color lila `rgb(191, 12, 240)`.

Se debe preparar un **enlace vacío para la categoría de cada artículo**. Como se puede ver en los *mockups*, este enlace tiene aspecto de botón con color de fondo `rgb(0, 59, 74)` y color de texto `rgb(255, 255, 255)`; en su estado `:hover` el fondo cambiará a color `rgb(191, 12, 240)`.

En el **listado de categorías**, como se puede ver en los *mockups*, cada enlace tiene aspecto de botón, con texto y borde del color principal `rgb(0, 59, 74)` y color de fondo blanco; en su estado `:hover` el color de fondo cambia a lila `rgb(191, 12, 240)` y el color del texto a blanco.

videos.html

Yoga para principiantes

Este vídeo es una introducción ideal al yoga para principiantes. Ofrece una rutina suave y accesible para empezar a explorar los beneficios de esta práctica milenaria.

Insertar vídeo <https://www.youtube.com/watch?v=VaoV1PrYft4>

Rutina de cardio en casa

Perfecto para quienes buscan un entrenamiento cardiovascular intenso, pero fácil de seguir en casa, este vídeo guía a los espectadores a través de una serie de ejercicios que no requieren equipo.

Insertar vídeo <https://www.youtube.com/watch?v=ksi-c8YgCIY>

Ejercicios de pilates para fortalecer el core

Este vídeo se enfoca en fortalecer el core utilizando técnicas de pilates, ideal para mejorar la postura y la flexibilidad, así como para fortalecer los músculos abdominales.

Insertar vídeo de <https://www.youtube.com/watch?v=qXr7xHZUxvY>

Entrenamiento de fuerza sin pesas

Una excelente opción para quienes no tienen acceso a un gimnasio, este vídeo demuestra cómo realizar un entrenamiento de fuerza efectivo utilizando solo el peso corporal.

Insertar vídeo de <https://www.youtube.com/watch?v=mT8MVyEopgs>

Mindfulness y meditación para principiantes

Este vídeo proporciona una introducción suave a la práctica de la meditación y el mindfulness, enseñando técnicas básicas para mejorar la salud mental y el bienestar.

Insertar vídeo de <https://www.youtube.com/watch?v=ZToicYcHIOU>

Rutina de estiramientos para mejorar la flexibilidad

Ideal para relajar los músculos y mejorar la flexibilidad general, este vídeo guía a los espectadores a través de una serie de estiramientos que se pueden realizar en cualquier lugar.

[Insertar vídeo de <https://www.youtube.com/watch?v=2L2lnxlcNmo>]

INDICACIONES SOBRE EL FORMATO

Tipos de fuente utilizados en la confección del sitio

Para la construcción de las páginas se ha utilizado el siguiente tipo de fuente desde el directorio de uso libre de Google Fonts: <https://fonts.google.com/>

Lato (400, 700, 900)

Noto Serif (600)

Colores utilizados en la confección del sitio

Color de texto / fondo footer	rgb(0, 59, 74)	
Textos sobre fondo oscuro	rgb(255, 255, 255)	
Color de contraste	rgb(191, 12, 240)	
Color de contraste claro	rgb(229, 225, 254)	
Color de fondo body	rgb(247, 247, 247)	
Color gris textos	rgb(158, 157, 171)	

Aspecto de los enlaces

Menú de navegación principal	Color de los enlaces: rgb(0, 59, 74)
	Estado :hover: rgb(191, 12, 240)
Pie de página	Color de los enlaces: rgb(255, 255, 255)
	Estado: hover: rgb(229, 225, 254)
	Hover imágenes sociales: opacidad del 70%
Enlaces dentro del texto	Color de los enlaces: rgb(191, 12, 240) subrayado con puntitos
	Estado: hover: rgb(0, 59, 74) subrayado con puntitos
Enlaces categorías (sobre imágenes)	Color fons: rgb(0, 59, 74) color de letra blanco
	Estado: hover: fondo rgb(191, 12, 240) color letra blanco
Menú migas de pan (entrada.html)	Color de los enlaces: rgb(0, 59, 74)
	Estado: hover: rgb(191, 12, 240)