

LA SALUD

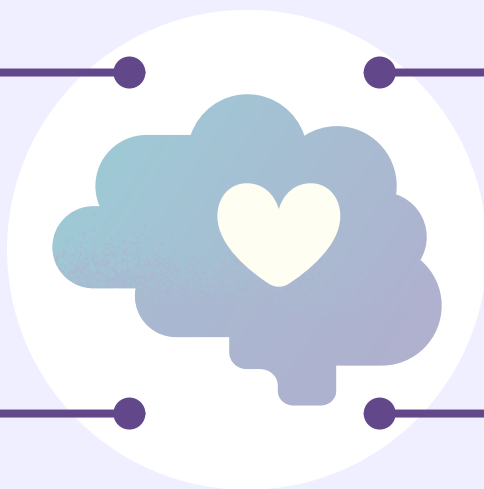
Diferentes tipos de dieta que te llevarán a una vida más saludable.

¿QUÉ ES LA SALUD?

IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO

LA SALUD ES UN ESTADO DE BIENESTAR FÍSICO, MENTAL Y SOCIAL.

LA SALUD ES UN RECURSO VALIOSO QUE NOS PERMITE VIVIR PLENAMENTE Y REALIZAR NUESTRAS ACTIVIDADES DIARIAS.



LA SALUD ES LA CAPACIDAD DEL CUERPO PARA FUNCIONAR DE MANERA ÓPTIMA Y SIN ENFERMEDADES.

LA SALUD ES UN EQUILIBRIO ENTRE EL CUERPO, LA MENTE Y EL ENTORNO.

"CUIDAR TU SALUD ES UNA INVERSIÓN EN TU BIENESTAR."

DIETA PARA PERDER GRASA

ALGUNAS COMIDAS

"Una alimentación equilibrada es clave para mantener una buena salud."

1. Ensaladas verdes con proteínas magras (pollo a la plancha, pavo)
2. Pescado a la parrilla con verduras al vapor
3. Batidos de proteínas con frutas y verduras
4. Avena con frutos secos y yogur griego
5. Huevos revueltos con espinacas y aguacate



RUTINAS PARA EJERCITARSE

RESISTENCIA

Cardio de alta intensidad (HIIT) - 20 minutos, 3 veces por semana



FUERZA

Entrenamiento de fuerza con pesas compuestas (sentadillas, peso muerto, press de banca) - 3 veces por semana



BALANCE

Ejercicios de cuerpo completo con peso corporal (flexiones, dominadas, burpees) - 2 veces por semana

CONSEJOS IMPORTANTES

ALIMENTACION PRECABIDA

Reducir la ingesta de carbohidratos refinados y azúcares.



INCREMENTO DE NUTRIENTES

Incrementar la ingesta de proteínas magras y vegetales.



HIDRATARSE

Beber mucha agua y evitar las bebidas azucaradas.