

# LA SALUD

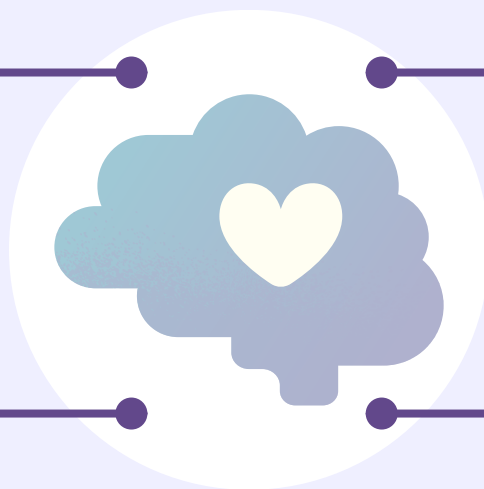
Diferentes tipos de dieta que te llevarán a una vida más saludable.

## ¿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 GANAR MUSCULO

### ALGUNAS COMIDAS

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

1. Pollo a la parrilla con arroz integral y vegetales al vapor
2. Batidos de proteínas con leche, plátano y mantequilla de cacahuete
3. Salmón al horno con quinoa y espárragos
4. Ternera magra con batata asada y brócoli al vapor
5. Ensalada de garbanzos con aguacate, tomate y aceite de oliva



## RUTINAS PARA EJERCITARSE

### RESISTENCIA

Cardio moderado para mantener la salud cardiovascular - 2 veces por semana



### FUERZA

Levantamiento de pesas con enfoque en hipertrofia - 4-5 veces por semana



### BALANCE

Levantamiento de pesas con enfoque en hipertrofia - 4-5 veces por semana

## CONSEJOS IMPORTANTES

### ALIMENTACION CON ENFOQUE

Consumir proteínas de alta calidad después del entrenamiento para facilitar la recuperación muscular.



### INCREMENTO DE NUTRIENTES

Aumentar la ingesta calórica con alimentos ricos en proteínas y carbohidratos complejos.



### DESCANSO

Descansar lo suficiente para permitir que los músculos se reparen y crezcan.