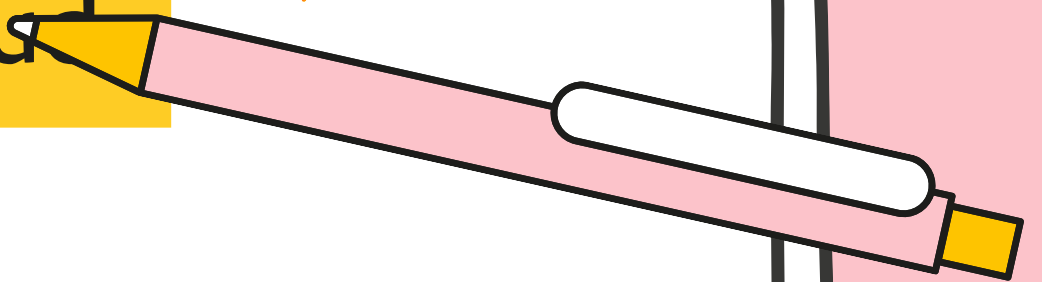


HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Presentado por: Juan Pablo ríos, Gustavo Morales

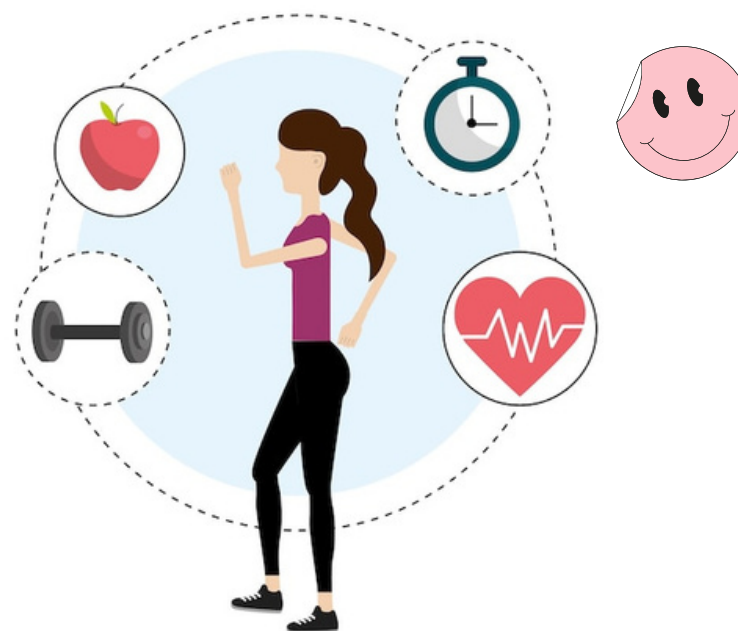
Gestión administrativa en el sector salud



HÁBITOS SALUDABLES



Alimentación correcta

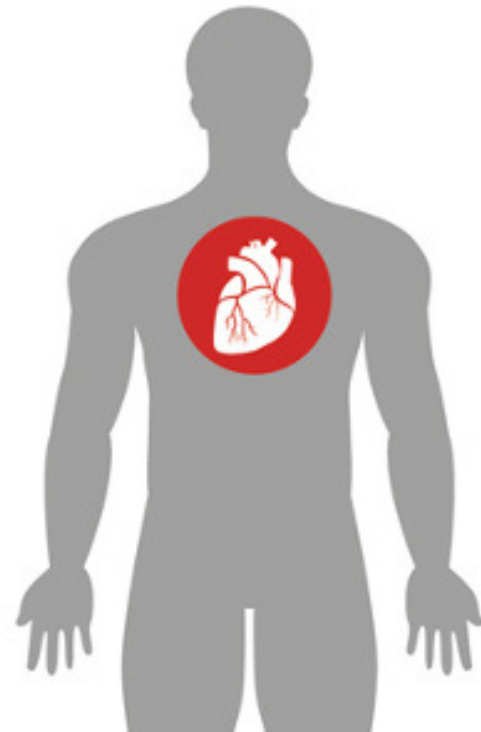


Practicar ejercicio regularmente



Ritmo de sueño saludable

FACTORES DE RIESGO



1.

Mala alimentación

2.

Sobrepeso y obesidad

3.

Consumo excesivo de tabaco y alcohol

4.

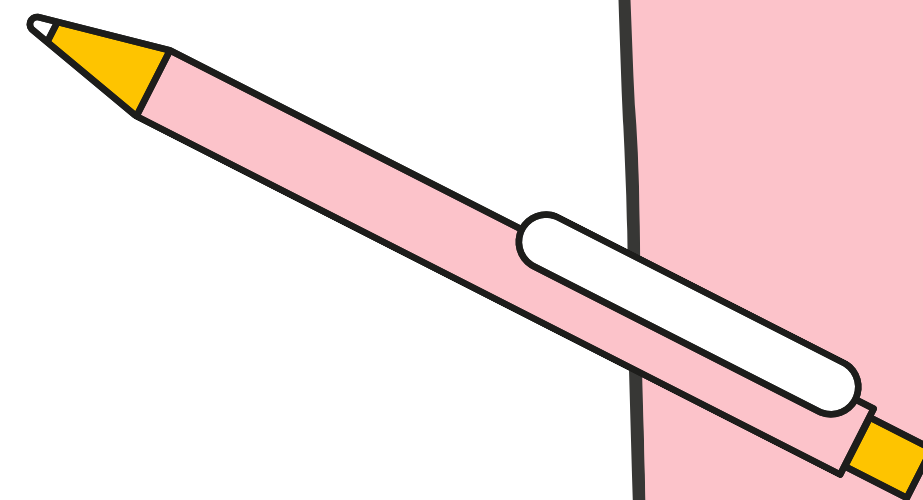
Sedentarismo

5.


Colesterol alto

RUTINA DE EJERCICIO

1. 10 sentadillas pistola por cada lado
2. 10 flexiones de pecho
3. Peso muerto sobre una pierna, se realizan 15 repeticiones por cada pierna
4. Plancha de un minuto



IMPORTANCIA DE UNA BUENA RUTINA DE EJERCICIO




Calienta al menos diez minutos antes de comenzar el entrenamiento y ten en cuenta los siguientes puntos para una buena planificación:

Realiza en total tres series de cada ejercicio. Después de cada serie, tómate un descanso de 60 segundos.


El número de repeticiones oscila entre las 10 y las 15, según los grupos musculares empleados.

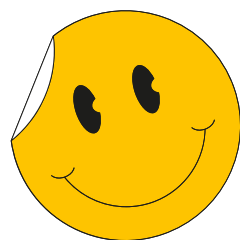
El último ejercicio del entrenamiento consiste en una plancha y dura 1 minuto.

Es importante llevarte al límite, pero ¡no superarlo!



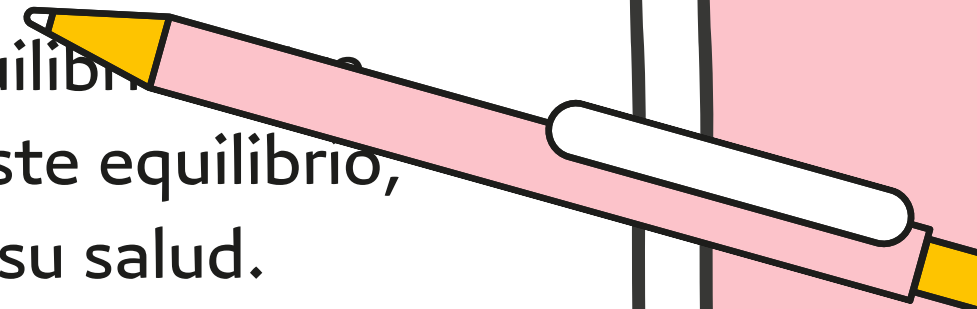
Los ejercicios full body siempre incluyen movimientos complejos que activan los diferentes grupos musculares. Esto nos aporta muchos beneficios, entre otros, que el aprendizaje muscular a trabajar en conjunto, lo cual nos lleva a mejorar no solo la fuerza, sino también el equilibrio.





HIDRATACIÓN

Con el conocimiento de la manera en la que su cuerpo hace uso del agua, usted puede ver lo importante que es beber lo suficiente. Todas las funciones corporales dependen del agua. Una adecuada hidratación ayuda a su cuerpo a mantener la homeostasis, es decir, el equilibrio de los procesos fisiológicos. Sin este equilibrio, su cuerpo no puede mantener su salud.



MENU SALUDABLE



Es un menú basado en una alimentación que incluye todos los grupos de alimentos, con una base vegetal importante: frutas, verduras, legumbres, frutos secos, aceite de oliva virgen extra, cereales, carne, pescado, huevos, lácteos y agua como bebida principal.

Menú saludable y flexible

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Almuerzo	Tomate aliñado	Ensalada de canónigos, tomate, aguacate, zanahoria, queso fresco y atún	Pisto de verduras (calabacín, berenjena, cebolla, zanahoria, tomate)	Tomate aliñado con melva	Calabacín a la plancha
	Guiso de garbanzos con alcachofas y huevo escalfado	Espaguetis con pesto casero	Huevo y patatas fritas	Lentejas guisadas con acelgas y curry	Lomo adobado con ajo y pimentón a la plancha
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Cena	Guisantes rehogados con ajo y jamón serrano	Acelgas rehogadas con ajo y huevo	Menestra de verduras rehogada con ajo	Crema de calabaza	Ensalada de lechuga, bulbo de hinojo, tomate, zanahoria, queso fresco
	Rodaja de salmón a la plancha	2 cuñas de queso semi	Caballa a la plancha	Merluza a la plancha con ajo y perejil	Pizza 4 quesos
	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural

ESTIRAMIENTO Y EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD



1.

Estiramiento de pierna y brazo

2.

Levantamiento de brazos

3.

Giro de espalda

4.

Estiramiento de torso

Video motivacional



El único modo de hacer un gran trabajo es amar lo que haces - Steve Jobs

BIBLIOGRAFÍA

<https://conciencianutricional.es/dietas-y-nutricion/que-es-un-menu-saludable-y-flexible/>

<https://www.glamour.mx/belleza/cuerpo/articulos/ejercicios-para-tener-mas-flexibilidad-en-piernas-brazos-y-espalda/16933>

<https://entrenar.me/blog/fitness/estiramientos-para-el-torso/#:~:text=Estiramientos%20para%20el%20torso%3A%20tendi%20do,empuje%20constante%20hacia%20el%20suelo>



**MUCHAS
GRACIAS
PROFE LEAL**

Vive el presente. Haz de cada día una aventura.

