

# BIENESTAR INTEGRAL

Salud, Deporte y Mente Sana

## Salud holística



El ser humano es como una entidad formada por varias partes y considera que, solo si todas ellas se encuentran sanas, el ser humano también lo estará:



Bienestar físico



Bienestar emocional



Bienestar Social

Entidades sanas



Bienestar mental



Bienestar Espiritual

## La salud y el deporte

En general, tener una vida activa que incluya el ejercicio físico, ayuda a prevenir problemas de salud

### Ejercicio físico

Estructurada, repetitiva, planificada y realizada con un objetivo

### Deporte

Reglada y dirigida al logro de resultados en una competición en general



Alivia el estrés



Reduce los síntomas de ansiedad



Mejora la calidad del sueño



Reduce el riesgo de depresión



Ayuda a controlar el peso corporal



No dejes tu cuerpo

**FRIO**  
**CALIENTA**  
para activar tus músculos y articulaciones

WARM UP

Si vas a practicar ejercicio físico...

**Calentamiento general**



Nos ayuda a que nuestros músculos y articulaciones estén preparadas para ejercicios de esfuerzo



Sentadillas



Saltar lazo



Skipping

**Calentamiento específico**

15

Esta enfocado en partes específicas de nuestro cuerpo, esto para calentar a más nivel la zonas del cuerpo que más vamos a trabajar según el deporte

Si vas a practicar un deporte...

**HORA DE HACER EJERCICIO...**

**Repeticiones y Series**



Brazadas



Driblar



Pases



15 repeticiones de planchas de 20 segundos



15 repeticiones de abdominales



10 sentadillas



10 sentadillas con paso a delante

Estos cuatro ejercicios componen una serie

Es importante **ESTIRAR**

para cuidar tus músculos y articulaciones



Descansa después de que termines una serie y continúa a tu ritmo

**Hidrata tu cuerpo**



Favorece la absorción de nutrientes vitaminas y minerales



Regula la presión arterial



Ayuda a mantener el rendimiento físico



Facilita el transporte de hemoglobina



Ayuda eliminación de impurezas y toxinas

**Empieza y evoluciona...**

**1 Adaptarse**

Ajustarse a un ritmo



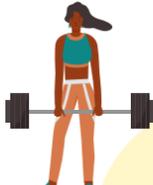
**2 Mejorar**

Progresión



**3 Mantener**

Conservar el nivel



**La Higiene en el Deporte para alcanzar la salud y el bienestar**



1. Bañarse antes y después de realizar ejercicio



2. Utilizar toalla propia para evitar hongos e infecciones



3. Utilizar termo de agua personal



4. Desinfectar los aparatos que usemos evitando infecciones

**Salud Mental**

Es importante también conservar nuestra salud emocional y mental

Esto se puede lograr con una vida saludable y sana

Y nos generara mayor motivación y felicidad

