

CLAVES

para estar en forma
en la oficina

LUCIANA TENREYRO



EDICIONES
Luciana Tenreyro Team
nutrición + entrenamiento



Luciana Tenreyro es Licenciada en Nutrición MN 6360 por la Universidad Isalud (Director Alberto Cormillot) y Profesora de Educación Física. Es especialista en Promoción de la salud en el marco laboral.

Empezó su carrera en organismos educativos, de salud y municipales, desarrollando el área de nutrición, salud y actividad física.

En 2010 fundó Luciana Tenreyro Team, equipo de profesores de educación física y nutricionistas dedicados a mejorar la calidad de vida en el marco laboral. Actualmente es profesora de la materia "Fisiopatología del Adulto II" en la carrera Licenciatura en Nutrición Universidad Isalud.

Columnista en publicaciones de América latina y España. Muchos de sus artículos forman parte de intranets, revistas digitales y portales de RRHH, salud, belleza y calidad de vida laboral.

Coordina charlas informativas a instituciones educativas, eventos, congresos y empresas sobre diferentes temas relacionados a la alimentación, a la actividad física, y a la salud en Argentina y el exterior.

Luciana Tenreyro Team:

Es un equipo Licenciados en Nutrición y profesores de educ Física que mediante diversas intervenciones en organizaciones se dedican a la mejora de la calidad de vida en el marco laboral. Algunos de nuestros servicios son: charlas y talleres sobre temas de salud y alimentación in company, consultorio nutricional empresarial, clases de gym en la oficina, equipos de running, etc.

Luciana Tenreyro

WEB

www.lucianatenreyro.com.ar

BLOG

<http://www.lucianatenreyro.com.ar/blog/>

E-MAIL

info@lucianatenreyro.com.ar

TWITTER

@tenreyro

Luciana Tenreyro

Claves para estar en forma en la oficina. – Buenos Aires : Edición Luciana Tenreyro Team , 2012.

© 2012 Luciana Tenreyro

Queda hecho el depósito que previene la ley 11.723

Este libro puede copiarse y distribuirse por cualquier medio siempre que mantenga el reconocimiento de sus autores, no haga uso comercial de las obras, no realice ninguna modificación de ellas y notifique a sus autores acerca del uso que vaya a darse.

Si querés recibir actualizaciones de este texto y más material sobre Calidad de Vida organizacional, visitá y suscribite al blog: <http://www.lucianatenreyro.com.ar/blog/>

Luciana Tenreyro

CONTENIDOS

1. ¿Qué quiere decir estar en forma? 5

2. Alimentación Saludable 8

3. Cómo tener una alimentación saludable en la oficina 21

4. Hablemos del Estrés 29

4.1 Tips para disminuir el estrés diario 31

4.2 Tips para disminuir el estrés en el trabajo 34

4.3 Tips útiles para disminuir el estrés y evitar lesiones con
buenos hábitos posturales. 35

5. Actividad física en la oficina y en casa para estar en forma 39

5.1 Tips para aumentar el movimiento en la oficina 43

5.2 Ejercicios para entrenarte en la oficina 45

6. Conclusión 48

1.

**¿Qué quiere
decir estar en
forma?**

¿Qué quiere decir estar en forma?

Vamos a comenzar definiendo qué es estar en forma, ¿en forma de qué? Forma redonda, forma cuadrada, ¿forma de qué?

En realidad No estamos hablando de formas geométricas, estamos hablando de estar en **buena forma física**. Este concepto va mas allá de estar tonificado, con buena masa muscular o destacarse en alguna competencia deportiva.

Estar en forma significa mantener un óptimo estado de salud y bienestar general en todos los aspectos de la vida, ya sea físico, emocional y mental.

Implica:

- ✓ Tener una visión positiva de la vida que te permita desempeñar desafíos mentales y emocionales del día a día.
- ✓ Tener un menor riesgo de contraer algún problema de salud como ciertas enfermedades.
- ✓ Tener la oportunidad de vivir una vida prolongada y saludable.

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) el concepto de SALUD abarca tres aspectos fundamentales. Se define SALUD como el completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad.

Luciana Tenreyro

Por eso, para acercarse a este concepto de estar en *buena forma física*, hay tres ejes esenciales que voy a tratar en este libro.

El primero es la **alimentación saludable** como pauta fundamental para lograr un buen estado físico y de salud. *Somos lo que comemos y que tu alimento sea tu mejor medicina*, ya lo dijo hace mucho tiempo Hipócrates (460 ac), quien usando sus principios vivió 107 años.

El segundo eje hace referencia al **estrés** que afecta a tanta gente especialmente en estos tiempos. El aspecto emocional me parece fundamental tratarlo y poder brindar pautas para disminuirlo y hacer más amena nuestra convivencia con el mismo.

El otro eje esencial para acercarse al concepto de estar en buena forma es la **actividad física** y sobre esto ya vamos a hablar más adelante, pero lo que siempre quiero hacer en cada capacitación que brindo es romper con el concepto de que actividad física es sinónimo de gimnasio. Hay muchas maneras de moverse y así aumentar el gasto calórico, la actividad circulatoria, el gasto cardíaco, la movilidad articular y muscular.

NO hay excusas y lo que SI hay son miles de maneras de movilizar el cuerpo.

Ya hablaremos más detenidamente sobre esto.

La finalidad de cada pauta, consejo o tip que quiero dejarles, es en base a la explicación y a la fundamentación de los mismos. Creo realmente que no se pueden modificar conductas alimentarias o formas de comer o de seleccionar alimentos si no está bien explicado el porqué de cada cosa.

Me interesa que sepan qué es lo que beneficia el buen funcionamiento del organismo y el porqué de esas elecciones.

Para que pueden mejorar sus conductas alimentarias y cotidianas creo indispensable comenzar por la educación, ya sea alimentaria o de estilo de vida, sólo de esta manera se podrán apropiar del conocimiento y empezar a accionar para la mejora de la calidad de vida.

Luciana Tenreiro

2.

Alimentación Saludable

Alimentación Saludable

Vamos a comenzar con este término tan utilizado, escuchado y recomendado hoy en día. No podemos incorporar alimentos sanos o pautas de alimentación saludable si realmente no sabemos de qué estamos hablando. Entonces....

¿Qué es una Alimentación Saludable?....

Enseguida se piensa en comer muchas frutas, verduras, carnes magras y tomar mucha agua ¿no? ¡Eso está muy bien! Pero en verdad tener una alimentación saludable implica mucho más que comer alimentos y bebidas...

Comer sano tiene que ver tanto con **el hábito** que rodea al acto en sí mismo, como con la comida misma. ¿Qué quiere decir esto? Que por más que estemos comiendo una ensalada super sana, si lo hacemos frente a la computadora o mirando tele, escribiendo o hablando por teléfono, ese plato sano se convierte en algo que no hace al acto de tener un almuerzo saludable.

Estar comiendo y haciendo varias cosas a la vez hace que por un lado no tengamos registro de qué y cuánto estamos ingiriendo. Y por el otro, que las señales visuales, olfativas, emocionales que participan en el acto de comer e influyen en la sensación de saciedad se dispersen y falten en este acto tan vital del día a día.

Además, es importante saber que un plan de alimentación saludable tiene que ser adaptado a las características **individuales** de cada persona en particular (sus hábitos, edad, sexo, creencias, su trabajo, actividad física, etapa de la vida, etc.). Para eso es necesario consultar con un especialista, como lo son mis colegas, los Licenciados en Nutrición. Solo así se podrá diseñar un plan personalizado.

De todas maneras (y para que comiences cuanto antes a cuidar y mejorar tu salud) en este e-book te presento unos tips generales para que los tengas en cuenta si quieres mejorar tu alimentación...

Acá van:

Tips Generales para que tengas una Alimentación Saludable

1º | Tener una alimentación variada

Fundamental consumir **todos** los grupos de alimentos: hortalizas, frutas, legumbres, lácteos y derivados (quesos, yogurt), carnes (pollo, pescado, carne roja), huevos, grasas de la buenas (diversos tipos de aceites en crudo, frutas secas). Cada uno de estos grupos nos ofrece energía y nutrientes en cantidades distintas.

Estos seis grupos básicos aparecen representados en **El Ovalo de La Nutrición** diseñado por nutricionistas de Argentina.

En el Ovalo se encuentran representados todos los grupos de alimentos. El espacio de cada uno de ellos refleja la proporción en la que deben estar presentes en la dieta diaria, tal como sucede en la pirámide de la alimentación española. Por ese motivo, los alimentos ricos en carbohidratos complejos (legumbres secas, cereales y derivados) ocupan el espacio más grande, ya que se recomienda que cubran más de la mitad de la energía diaria.

El Ovalo de La Nutrición



El óvalo se lee en sentido inverso a las agujas del reloj, comenzando siempre por el grupo que ocupa mayor espacio y que corresponde al primer nivel.

Así pues, se recomienda incluir mayor cantidad de alimentos contenidos en los niveles inferiores y menos de los que se encuentran en la parte superior del gráfico.

En el siguiente cuadro les resumo brevemente las características y porciones recomendables de cada grupo de alimentos.

GRUPO	ALIMENTOS	CARACTERÍSTICAS	PORCIONES POR DIA
Cereales y legumbres	CEREALES: copos, arroz, maíz, trigo, cebada, centeno y sus harinas Legumbres: lentejas, soja, porotos, garbanzos. Preferir panes, harinas y pastas integrales.	Son fuente de hidratos de carbono los cuales aportan energía. Preferir las versiones integrales para aumentar el aporte de fibra.	1 plato de cereales cocidos: pastas, polenta, arroz + 1cd de legumbres o ½ plato por semana + 4 pancitos tipo miñón o 4 fetas de pan lactal.
Frutas y verduras	VERDURAS: lechuga, zanahoria, remolacha, ají, tomate, repollo, chauchas, zapallo, zapallito, cebolla, papa, batata, etc. FRUTAS: manzana, naranja, frutillas, ciruelas, peras, duraznos, banana, sandía, uvas, melón, etc.	Aportan fibra, vitaminas y minerales. Consumir de todos los colores preferentemente crudas y con cáscara para aumentar el aporte de nutrientes.	1 plato de verduras crudas de diferentes colores + 1 plato de verduras cocidas de diferentes colores + 2 frutas medianas o 4 chicas o 2 tazas de frutas cortadas o sus jugos
Lácteos	Leche, quesos, yogures.	Aportan proteínas y calcio. Fundamental para el mantenimiento de los huesos y dientes. Preferir las opciones descremadas.	1 taza de leche líquida + 1 pote de yogur + 1 porción de queso blando o 3 fetas de queso de máquina o 3 cd de queso untable.
Carnes y huevo	Vaca, pollo y pescado. Huevos de gallina.	Aportan proteínas y hierro. El pesacado aporta omega 3 que aumenta el colesterol bueno y disminuye el malo. Consumir cortes magros: peceto, nalga, colita de cuadril, lomo, cuadrada. Retirarle la grasa visible. Consumir el pollo sin piel. Variar entre los distintos tipos de carnes. Limitar consumo de fiambres y embutidos.	1 churrasco mediano o 2 rodajas de peceto, lomo, colita o ¼ de pollo o 1 milanesa grande o 1 filet de pescado o 1 lata chica de atún o caballa o 2 albóndigas. Huevos 3 por semana.
Grasas	Aceites vegetales, manteca, margarina, crema de leche, mayonesa, frutas secas: nueces, almendras, maníes sin sal.	Utilizar aceites vegetales crudos. Estos aportan omega 9 y omega 6, que disminuyen el colesterol malo. Las frutas secas aportan omega 3, omega 9 y fibra.	3 cd soperas de aceite + 1cd de mayonesa o manteca. Por semana un puñado de frutas secas
Dulces	Azúcar, mermeladas, dulces compactos, golosinas, gaseosas.	Limitar su consumo para evitar sobrepeso y caries. Preferir gaseosas o jugos sin azúcar.	6cd de azúcar + 3cd de mermelada o 1 feta de dulce compacto.

Luciana Tenreyro



RECORDÁ

No hay ningún alimento completo, capaz de aportar todos los nutrientes que el cuerpo necesita en cantidades adecuadas.

Debemos consumir diariamente alimentos diferentes y de todos los tipos.

2° | Tomar mucho líquido

Seguro lo escuchan en muchas ocasiones y, como lo muestra el Ovalo de la Nutrición, el agua es la base de una alimentación saludable.

Pero para que tengas en cuenta a la hora de incrementar la hidratación no sólo el agua cuenta. Al calcular la cantidad total de líquidos que tomamos en un día hay que sumar todo:

- ✓ agua
- ✓ jugos naturales light
- ✓ caldos light
- ✓ infusiones sin azúcar
- ✓ gaseosas light
- ✓ gelatinas light

La recomendación es tomar más de dos litros por día, dado que una buena hidratación ayuda a que se desarrollen todos los procesos metabólicos en el cuerpo, favorece la eliminación de toxinas y ayuda al funcionamiento de los riñones.

3° | Realizar las cuatro comidas principales diariamente:

Seguro a esto ya lo escuchaste, pero acá te cuento el porqué.

Desayuno, almuerzo, merienda y cena, son fundamentales para que el metabolismo gaste más energía. O sea, que **hacer la digestión** 4 ó 5 veces por día, correspondiente a D-A-M-C, también **gasta calorías**.

La importancia de comer 4 ó 5 veces por día, con una frecuencia aproximada de 3 horas, sirve también para que se mantengan **estables los niveles de azúcar** en sangre, o sea la glucemia. Esto evita mareos, cansancio, falta de concentración entre otras cosas.

El tercer motivo de aumentar la frecuencia de consumo de alimentos es para **evitar atracones**. Muchos pacientes y personas que asisten a las charlas comentan que se

levantan apurados, toman dos o tres mates amargos y salen para el trabajo. Picotean algún sándwich o galletitas en el almuerzo, y no comen nada hasta la hora de la cena.

Y es justo ahí donde surge el problema. Claro, al haber comido o picoteado poco durante el día sin respetar horarios, llegan a la noche, se sientan tranquilos en su casa y comen demasiado, lo que tienen a mano, sin tener registro de la cantidad de lo que están comiendo.

Por eso, uno de los motivos de comer cada 3 horas algo pequeño y saludable es **NO acumular hambre**, o sea, que lleges a la hora de la cena con un apetito normal y no exagerado, ya que ingeriste diversos alimentos a lo largo de todo el día.

Describamos brevemente cada comida para que puedas comprender para qué sirve, y para que tengas idea de qué alimentos no deben faltar en cada una de ellas:

DESAYUNO

Repone nutrientes y energía, necesarios para comenzar un nuevo día. También contribuye a prevenir la obesidad; ya que cuando se saltea esta comida se corre el riesgo de comer demás el resto del día y de elegir alimentos con alto contenido de grasas y/o azúcares.

Un desayuno
saludable debe
aportar

2 porciones de lácteos
1 porción de cereales
1 porción de frutas.

Algunas ideas de desayunos saludables:

- ✓ 1 yogur descremado bebible + 1 cda de salvado de trigo + 1 banana
- ✓ 1 yogur descremado con cereales + 1 vaso de jugo de frutas (naranja, o pomelo)
- ✓ 1 vaso de jugo de frutas + 2 rodajas de pan lactal integral + 2 cda soperas de queso blanco descremado o 1 cassette de queso fresco light.
- ✓ Un vaso de leche descremada+ copos de maíz
- ✓ Un vaso de leche descremada + una banana
- ✓ Un yogur bebible decremado + 1 fruta

**Un mate con azúcar antes de salir corriendo
¡NO ES UN DESAYUNO ADECUADO!**

ALMUERZO y CENA:

Es importante realizar una adecuada selección de alimentos, especialmente si se está fuera de casa, evitando la monotonía e incluyendo los grupos de alimentos principales que no pueden faltar en estas comidas.

Acompañarlo con agua, soda, jugos de frutas naturales o gaseosas sin azúcar.

Un almuerzo
saludable debe
aportar

- 1 porción de carne o cereales cocidos.
- 1 porción de vegetales.
- 1 porción de frutas.

Al elegir tu almuerzo o cena debes tener en cuenta la **frecuencia de consumo** de los distintos alimentos, considerando:

ALIMENTOS DE CONSUMO DIARIO	ALIMENTOS DE CONSUMO OCACIONAL
<ul style="list-style-type: none">• pescado, pollo, carnes vacunas magras,• huevos,• legumbres,• queso,• aceite de oliva,• verduras y hortalizas,• frutas,• cereales,• agua	<ul style="list-style-type: none">• aderezos tales como mayonesa, salsa golf,• fiambres, quesos grasos,• frituras tales como papas, milanesas, empanadas,• salsas, snacks,• bebidas tipo gaseosas, helados, carnes grasas: vísceras, hamburguesas envasadas, y embutidos, pizza.

MERIENDA:

Al igual que el desayuno, debe aportar 2 porciones de lácteos, 1 de cereales y 1 de fruta.

COLACIONES:

Hacer pequeñas comidas a lo largo del día ayuda a llegar con menos hambre a las comidas principales. Las colaciones contribuyen a una buena alimentación. Puede optarse por: 1 porción de lácteos, ó 1 porción de cereales, ó 1 porción de frutas.

Algunas ideas de colaciones saludables:

- ✓ 1 fruta
- ✓ 1 taza de ensalada de frutas.
- ✓ 1 vaso de licuado de frutas
- ✓ 1 Yogur descremado con frutas secas o nueces picadas.
- ✓ 1 yogur descremado con cereales o frutas
- ✓ Galletitas con queso port salut light o untoble descremado
- ✓ Flan o postre light
- ✓ 1 barra de cereal o 1 turrón
- ✓ Galletitas integrales saborizadas o galletitas dulces sin grasas trans (lea las etiquetas).
- ✓ Bolsitas de cereales pequeñas como muesli (preparación que contiene avena, nueces y semillas) o almohaditas de avena, que pueden comprarse en las dietéticas.
- ✓ Caldos colados desgrasados o Light
- ✓ Frutas secas o desecadas, en pequeñas cantidades.

4° | Darle su espacio a cada comida:

Acá hablamos del acto que hace a tener una alimentación saludable. Como ya dijimos, la comida debe tener un **lugar y momento propio**, aunque sea 15 minutos.

- ✓ sentarse a la mesa,
- ✓ comer despacio,
- ✓ masticar bien,
- ✓ aprovechar el momento para dialogar con otros,
- ✓ respetar horarios,
- ✓ generar climas tranquilos

Todo esto hace al hábito del buen comer.

5° | Tener en cuenta el concepto de moderación.

Comé todos los tipos de alimentos, pero en cantidades adecuadas a tu organismo. Sabé que los extremos no son buenos para la salud, **“ni demasiado, ni demasiado poco”**. No hay que volverse loco con las fórmulas; si respetamos las cuatro comidas y respetamos la sensación de saciedad, sin comer solo porque está rico, ya estamos en buen camino.

6° | No creas en dietas mágicas...No existen!!

Son dietas extremas que prometen resultados rápidos. Los mismos se basan en una gran restricción de nutrientes esenciales para que el organismo funcione correctamente.

Lo que funciona es **aprender** a comer en forma saludable. Sabé que como todo aprendizaje requiere de tiempo. Pero al final los resultados son más exitosos y perdurables. Te lo aseguro!!

3.

**Alimentación
Saludable en
la oficina**

Alimentación Saludable en la oficina

Ya hablamos de qué es una alimentación saludable y muchos entienden de qué se trata, pero generalmente la mayoría de los pacientes con quienes hablo refieren que se les hace muy difícil poder hacer coincidir este concepto con su jornada de trabajo.

Es uno de los temas que más requieren los sectores de RRHH de las empresas que nos contratan: charlas y talleres sobre como tener una alimentación saludable aplicada al marco laboral.

Por esto, en este capítulo voy a brindar consejos prácticos para que puedan ser aplicados al día a día sin que resulte engorroso poder implementar **pautas de vida saludables**.

Este tema lo considero muy importante, ya que hoy en día la mayoría de las personas enfrentan largas jornadas laborales (8 a 9 horas por día) y tienen que dedicarle tiempo a 2 ó 3 de las principales comidas dentro de la oficina.

La realidad es que alimentarse saludablemente, tener una vida activa y una visión positiva sobre las cosas, son pilares básicos para mantener sano al organismo.

Algunos de los beneficios que tiene son:

Luciana Tenreyro

- ✓ Reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.
- ✓ Aumentar la energía y la autoestima.
- ✓ Reducir la ansiedad y el estrés.
- ✓ Disfrutar mejor del tiempo libre con la familia y los amigos.

Además de estos beneficios, comer en forma saludable incide positivamente en el trabajo que realizás, porque si estás bien alimentado vas a tener más energía y por ende a trabajar de manera más eficiente que si no comés bien.

Claro que en el día a día, la mayoría de las personas que pasan de 8 a 9 hs en su trabajo comen en forma salteada, apurada, fuera de horario y manifiestan no tener tiempo para hacer algún tipo de ejercicio físico.

Además la comida grasosa, muy condimentada, el café, las gaseosas, tarde o temprano causan gastritis, acidez, estreñimiento y colesterol alto, entre otras enfermedades.

Por todo esto, acá te paso algunos consejos que te van a servir para que te alimentes en forma saludable en el trabajo, para que te sientas mejor físicamente, para que cuides tu salud y te sientas mejor en las tareas que tenés que realizar.

VIANDAS

Ideal es que te prepares una vianda para llevar al trabajo. Todo lo que puedas hacerte **vos mismo** va a ser mucho más sano que la comida que compres afuera. Si tenés esta posibilidad, aprovechala. Te paso algunos consejos:

- ✓ Ensaladas varias. Sólo debés lavar las verduras en tu casa, secarlas, guardarlas en recipientes con tapas tipo tappers o bolsitas herméticas y trasladarlas en tu bolso. Pueden ser de lechuga, tomate, zanahoria y huevo, apio, radicheta, remolacha, arvejas, choclo, chauchas.
- ✓ Las opciones enlatadas o frizadas son muy buenas, ya que solo debés tenerlas en tu congelador y sacarlas para armar tus ensaladas en el momento que quieras.
- ✓ Recordá tener en la oficina aderezos; de esta manera no es necesario condimentar las ensaladas en tu casa. Elegí aceites de buena calidad, sobre todo de oliva mezclado con alguno de maíz y/o girasol.
- ✓ Otra opción para tus ensaladas es colocarle cereales o legumbres cocidas ej: Arroz, lentejas, garbanzos, porotos, fideos fríos, etc.
- ✓ Si querés incorporar la porción de proteínas que necesitás diariamente, podés llevar pollo ó carne fría picada o latas de atún, para sumar a tus preparaciones.
- ✓ Podés preparar tartas, empanadas, milanesas o supremas de pollo en tu casa, una vez por semana, y llevarlas diariamente a tu trabajo. Son de fácil traslado y se pueden ingerir frías con ensaladas o, en el caso de las milanesas o supremas de pollo en sándwiches. Recordá elegir los cortes más magros
- ✓ No te olvides de incorporar frutas de temporada como banana, naranja, manzana, frutilla, cerezas, mandarinas, etc. Podés cortarlas y llevarlas en un tupper para no tener que pelarlas y cortarlas en tu trabajo.

Los **sándwiches** pueden ser una opción práctica y rápida para las viandas.

Algunas opciones....

- ✓ Pan integral, queso, pollo o carne, lechuga, tomate.
- ✓ Pan integral, 2 finas rodajas de peceto, ½ huevo, aros de cebolla, 1 cucharada tamaño postre de mayonesa light.
- ✓ Pan integral, 2 cucharadas soperas de pollo picado, 2 palmitos ó choclo, 2 cucharadas de mostaza.
- ✓ Pan árabe, 1 feta de jamón cocido, 1 porción de queso magro (del tamaño de un cassette), tomate, lechuga, 1 cucharada tamaño postre de mayonesa light.
- ✓ Pan integral, 1 ó 2 fetas de jamón magro, rodajas de tomate, pencas de apio, mayonesa light.
- ✓ Fugaza de pan árabe, 3 cucharadas soperas de atún al natural, 1 palmito picado, 1 cucharada soperas de salsa golf diet.

COMER FUERA DE CASA:

Si por alguna razón no puedes cocinarte y tenés que comer sí o sí afuera, tratá de elegir lugares de comida sana, variada, donde los platos sean a base de verduras, y las cocciones no sean por fritura. Elegí para acompañar agua o gaseosas light, y de entrada pedí una ensalada en lugar del pan con manteca; no sumes calorías vacías.

La clave es **alejarte** de los fastfoods (lugares de comidas rápidas), ¿sabés de cuales te hablo, no? Siempre mirá el menú antes de entrar.

Si tenés que comer afuera casi todos los días debés ser consciente y cuidadoso(a) a la hora de elegir tus platos en el restaurant, ya que como bien sabés, la comida de afuera no es la más sana y nutritiva.

Sin embargo, podés armar un menú saludable si conocés qué es bueno para vos y qué no lo es.

DIETA BALANCEADA:

Incorpora todos los grupos de alimentos en sus cantidades recomendadas diariamente. Una dieta balanceada te proporciona todos los nutrientes a lo largo del día, no en una sola comida. Los excesos en el almuerzo o la cena no son buenos para el organismo.

EN LUGAR DE	PREFERIR
Medialunas, galletitas dulces o saladas	Pan y cereales integrales
Lácteos Enteros	Lácteos descremados
Manteca / Margarina	Quesos untables descremados
Mermelada común, Dulce de Leche	Mermelada Light
Azúcar	Edulcorante
Postres o tortas	Frutas
Gaseosas azucaradas	Jugos de frutas sin azúcar

PLAN PERSONALIZADO:

Tené bien en claro que cada persona necesita requerimientos individuales que se adecuen a sus características personales y a su estilo de vida, por eso te propongo que consultes con un Nutricionista para armar un buen plan de alimentación.

FÁCIL DIGESTION:

Elegí alimentos de fácil digestión. Evita las comidas pesadas y grasosas que provoquen cansancio y pesadez estomacal. Esto te va a mantener ágil y alerta, por eso trata de consumir más verduras, más frutas y más lácteos.

DEDICÁ TIEMPO:

Cuando comés sólo comé!! Tratá de no ingerir los alimentos de forma muy rápida, ni enfrente de la computadora, ni de pie, o mientras hacés otras cosas. Masticá muchas veces y tratá de estar relajado.

EVITÁ:

ir a las máquinas expendedoras de aperitivos poco sanos.

LÍQUIDOS:

Trata de tomar agua en forma seguida y evitá tomar mucho café!

ENERGIZATE:

Aprovechá la hora de la comida para desconectarte e intentá no hablar de temas laborales ni de temas conflictivos. Si tenés un poco de tiempo, comé al aire libre, para volver más renovado a tu puesto de trabajo.

MASTICÁ BIEN LOS ALIMENTOS:

Comé despacio y masticá bien para tener una buena digestión y evitar la formación de gases y otros problemas digestivos.

Aprovechá las instalaciones de tu oficina en caso de que no llegues a desayunar en tu casa:

- Usa los dispenser, anafes, hornallas, heladeras.
- Tené siempre en la heladera un yogur como una opción práctica y rápida para tu desayuno o colación.
- Tené leche en polvo descremada la cual puedes reconstituir con agua en el caso de no contar con heladera.
- Contá con variedades de infusiones: té, mate cocido, café para mezclar con la leche.
- Podés acompañar tu yogur o leche con copos de cereales o galletitas.
- Las frutas más prácticas para consumir en la oficina son la banana y la manzana. Acordate de tener siempre disponible alguna de ellas.

MÁS CONSEJOS:

- ✓ Planeá los desayunos y las meriendas como parte de la alimentación del día.
- ✓ Para realizar un desayuno y merienda saludables, no olvides incorporar siempre lácteos, cereales y frutas.
- ✓ Evitá que estas comidas sean altas en azúcares simples, grasa y sal; como productos de repostería y panadería, snacks, galletitas ó gaseosas azucaradas.
- ✓ Tené en cuenta que tomar el desayuno todas las mañanas evita que aumente tu apetito a lo largo del día, reduciendo de esta manera la ingesta de alimentos.
- ✓ Siempre tené en tu heladera y despensa un lugar especial para alimentos que se pueden picar y que sean nutritivos y saludables como los ejemplos de colaciones que te mencione anteriormente.

4.

**Hablemos del
estrés**

Hablemos del estrés

Como hablamos al comienzo de este libro, estar en buena forma física hace referencia también a la parte **emocional** y mental de todas las personas, por eso en este capítulo voy a tratar el tema del estrés.

En estos tiempos el estrés pasó a ser parte de nuestro vocabulario habitual, acompañándonos como una sensación desagradable en diversas circunstancias del día a día. Por eso voy a comenzar definiéndolo un poco para luego dar algunos consejos que pueden ser útiles para modificar y evadir este concepto.

¿Qué es el estrés? ¿Cómo se genera?

Hay diferentes situaciones, hechos de la vida, problemas del trabajo, relaciones de pareja, de amigos, etc. que nos superan y nos hacen sentir estresados.

El **estrés** es la respuesta del organismo ante toda **demanda** que se le haga.

El organismo siempre trata de adaptarse y mantener un equilibrio pero hay situaciones en las que éste se rompe y se genera una situación de estrés.

El ritmo de vida diaria, sus presiones y desafíos, muchas veces puede jugar una mala pasada si no aprendemos a tomarnos las cosas con más calma. Si bien en algunos casos no se pueden cambiar estas situaciones estresantes, lo que sí se puede hacer es modificar la forma de reaccionar para poder sobrellevar mejor todas las realidades que nos rodean.

Tips útiles para disminuir el estrés diario

- ✓ Mantené en orden tu casa. El caos produce una sensación de culpa y tensión que genera angustia. Dedicá un rato (sin obsesionarte) a ordenar tu hogar, tu armario y tus pensamientos. Una casa ordenada y agradable es clave para alejar la estresante sensación de tener “cosas por hacer”.
- ✓ Cuando llegues a tu hogar después del trabajo, ponete comodo, sacate los zapatos, la ropa laboral y vestite con algo que te haga sentir relajado. La indumentaria te puede ayudar a desconectar tu mente.
- ✓ Apagá el teléfono de trabajo y olvidate del mail laboral.
- ✓ Evitá prender la compu al menos por un rato.
- ✓ Generá un espacio agradable: escuchá música que te guste, leé un libro, hacé una pequeña sesión de estiramiento, meditá.
- ✓ Buscá rincones de relajación, lejos de la televisión y de los ruidos.
- ✓ Hacé ejercicios de relajación para lograr un buen descanso muscular. La posición idónea consiste en acostarse boca arriba, con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo y las piernas ligeramente separadas. Ahí mismo, realizá inspiraciones y exhalaciones profundas, durante 5 a 10 minutos. Vas a sentirte mucho mejor luego de este ejercicio.
- ✓ Abrió la ventana para que circule el aire y entre luz. El aire interior está mucho más contaminado que el exterior, y la luz aumenta la claridad de pensamiento.
- ✓ Si te agobian algunas cosas que tenés que hacer mañana, una buena idea es dejarlas escritas, anotarlas. Vas a ver que si lo hacés descansás más tranquilo.

- ✓ El sueño es fundamental para rejuvenecerte cada día. Con sueño el estrés se desencadena mucho más fácil. Descansá todo lo que tu cuerpo te pida, si creés que necesitás más horas de sueño, anda a dormir antes. Así estarás más relajado y fresco por la mañana. Priorizá tu descanso por encima de eventos sociales o tareas en el hogar.
- ✓ Es muy importante que busques el momento para hacer deporte, algún tipo de actividad física o tener un pasatiempo que te permita liberar energía y descansar la mente. Caminar, correr, pasear, andar en bici, salir con tu mascota, nadar, tomar clases de baile, etc. Lo fundamental es que te muevas haciendo algo que realmente te guste y te divierta. Lo que quieras ...pero MOVETE!!
- ✓ Otra pauta super importante (y ya le dedicamos un capítulo entero a este tema): Comé sano, evitá las comidas muy abundantes que sobrecargan al organismo con pesadas digestiones.
- ✓ Tomá mucha agua: Dos litros de agua es la cantidad recomendada. Intentá mantener una hidratación saludable teniendo agua disponible en tu escritorio, tu cartera, etc. Bebé un sorbo de agua cuando estés nervioso o tenso. Puede ser una práctica saludable que podría ayudarlo a resistir a tomar café o alimentos ricos en calorías y grasas.
- ✓ Usá el tiempo de comer como momento de descanso lejos de la compu de trabajo y de la tele. Ya lo dijimos "Cuando comés sólo comé". Quiere decir que no hagas más de dos cosas a la vez, así favorecés la digestión y aprovechás más los nutrientes.
- ✓ Masticá despacio y saboreá cada bocado.
- ✓ Consumí alimentos sanos como frutas, verduras, mucha agua y líquidos. Carnes magras, pescados, cereales integrales, ensaladas, nada de fritos ni panificados.
- ✓ Disminuí el consumo de sal y de picantes.

Luciana Tenreiro

- ✓ No abuses de las sustancias tóxicas: el alcohol, el café y los cigarrillos estimulan el sistema nervioso y ayudan a acentuar la sensación de estrés.
- ✓ Pensá en positivo. Acordate siempre de las cosas buenas que hay en tu vida.
- ✓ Organizá tus tareas y establecé tiempo y prioridades para cada una de ellas. En lo posible anotalas. Estar organizado te hace sentir más tranquilo.
- ✓ "No dejes para mañana lo que podés hacer hoy". Todo lo que se deja pendiente estresa.
- ✓ Si estás muy nervioso o estresado, date un baño relajante, esto puede funcionar. Ideal una temperatura algo superior a la del cuerpo (entre 38 y 41°), no demasiado caliente, y durante 15 minutos.
- ✓ Dejar todo lo que se pueda preparado la noche anterior (desayuno, luncheras, ropa, mochilas escolares, papeles para el trabajo). Esto te ayudará a empezar el día sin apurones de último momento que generan estrés innecesario.
- ✓ Usá el fin de semana para cambiar el ritmo. Es bueno dejarse siempre un momento para hacer contacto con la naturaleza, planificar un fin de semana con pocas actividades pero placenteras.

Tips útiles para disminuir en estrés en tu trabajo

- ✓ Con respecto al lugar de trabajo: es de gran ayuda mejorarlo y ambientarlo para hacerlo más apto y llevadero. Flores, fotografías, recuerdos u otros adornos ayudarán a bajar la sensación de estrés.
- ✓ Ideal que tengas buenas relaciones con los compañeros de trabajo y los clientes.
- ✓ Comunícate de manera efectiva. Expresar opiniones y sentimientos y aprender a escuchar, eso ayuda a desahogarte y a que te sientas mejor.
- ✓ Alejate de los olores tóxicos del cigarrillo, tintas de la fotocopidora o pintura.
- ✓ Hacé una cosa por vez: si estás hablando con alguien, tomate tiempo para escucharlo, no atender inmediatamente el celular o el teléfono mientras conversás con otros.
- ✓ Sé paciente con vos mismo: La autoexigencia es buena siempre y cuando no exceda los límites. Respétate a vos mismo.
- ✓ No contestes que sí inmediatamente sin estar seguro de que vas a tener las energías y el tiempo para responder a lo que te están pidiendo. Un simple "dejame ver" también es válido.
- ✓ Chequeo médico: realizá las revisiones con tu médico clínico en forma regular, así vas a poder anticiparte o tratar alguna irregularidad de manera correcta para no aumentar factores estresantes. Cuidar tu salud es una prioridad que no se negocia con nada.

Intentá cambiar el ritmo y el clima interior antes de llegar a casa. Este consejo es útil para no intoxicar nuestro hogar con preocupaciones, problemas, ondas negativas del ámbito laboral.

Para lograrlo, podemos ir a tomar una gaseosa, un jugo light, ir al gimnasio, poner linda música; cualquier cosa que cada uno encuentre que le sirve para cambiar el tono, la energía.

Con estos tips, el estrés puede quedar limitado solo a circunstancias excepcionales y no a un trauma de todos los días.

Tips útiles para disminuir el estrés y evitar lesiones con buenos hábitos posturales

Seguimos hablando del bendito estrés, y como ya dijimos y muchos saben, esta sensación además de ser molesta puede ser perjudicial para la salud.

¿Sabías que tener malos hábitos posturales durante la jornada laboral aumenta el riesgo de contraer lesiones tanto en los músculos como en los huesos?

En los últimos tiempos se puso en evidencia que tener una mala postura mientras se trabaja y una deficiente condición ergonómica aumenta notablemente la posibilidad de generar lesiones en nuestro cuerpo.

Esto pasa porque la mayoría de las personas enfrentan largas jornadas laborales, manejando durante 8 horas o más la computadora sin cuidar la postura mientras lo hacen. Esto a la larga termina trayendo como consecuencia lesiones que afectan en forma negativa el ritmo de trabajo.

Luciana Tenreiro

Si a la mala postura en el ámbito laboral se suman las obligaciones de la vida cotidiana, entre ellas las del trabajo, se puede producir un agotamiento físico y mental que trae como consecuencia un estado de estrés permanente. Entonces, llega un momento en que el cuerpo dice basta y reacciona con una serie de síntomas físicos y psíquicos (molestias corporales, dolores de cabeza, estrés) que hacen que el cuerpo se lastime más fácilmente.

Comúnmente las lesiones típicas se manifiestan en forma de:

- ✓ dolores de cuello, dolores de cabeza ya sea de carácter muscular u óseo,
- ✓ tendinitis de hombro, codo o muñeca, manos, dolores lumbares, etc.

Estas molestias son cada vez más frecuentes debido al estrés que enfrentamos día tras día. Además la falta de tiempo para hacer actividad física impide que tengamos en buenas condiciones nuestro sistema muscular y esquelético para afrontar con garantías las actividades que el trabajo nos exige. A todo esto también hay que agregar circunstancias individuales como edad, peso, constitución física, existencia de alguna enfermedad u otros hábitos como tabaco y alcohol.

Los daños en el cuerpo se producen por el excesivo número de horas que pasa mucha gente en la misma posición. Por ejemplo esto sucede en los trabajos de oficina y también en los trabajos de fuerza (uso de martillos neumáticos, herramientas pesadas). El mal uso de los teclados de computadora, el mouse, la posición de nuestro cuerpo en relación a las maquinas o aparatos a utilizar, han hecho que en los últimos años se haya incrementado considerablemente el número de lesiones. Las regiones más vulnerables a sufrirlas son la región lumbar, la zona cervical y las extremidades superiores.

A las personas y empresas que me consultan debido a estas molestias, les recomiendo una adecuada higiene postural y una correcta ergonomía durante las horas de trabajo. Esto impedirá que aparezca este tipo de malestar.

Pero, ¿Cómo hacemos esto? La verdad, es que lo ideal sería tener un entrenamiento personalizado con los empleados sobre higiene postural y ergonomía de movimiento, charlas, talleres en donde los mismos puedan vivenciar cada movimiento y aprender a aplicarlo a cada circunstancia. Pero por lo pronto te paso unos tips que te pueden ser muy útiles.

- ✓ Con respecto a la computadora, es ideal sentarse de frente al monitor, de tal forma que la pantalla quede directamente frente al rostro, así el cuello sufrirá menos molestias y no habrá contracturas musculares ni lesiones en la columna vertebral.

Luciana Tenreiro

- ✓ Evitá los reflejos en la pantalla del monitor provocados por la luz artificial. Las ventanas deben estar a un lado, nunca detrás ni delante del monitor.
- ✓ La columna debe estar erguida, completamente apoyada al respaldar, así se evita sobrecargar a los músculos que la sostienen. Ideal usar un almohadón de apoyo en la parte baja de la espalda a nivel de la cintura; esto bastará para que la columna esté recta y las piernas estén cómodas.
- ✓ Los pies deben estar apoyados en el suelo formando un ángulo de 90 grados, entre la base o el piso y las rodillas y la cadera.
- ✓ Movete cada 45 minutos para activar la circulación en pantorrillas, muslos, caderas, rodillas; de esta forma se evitan riesgos de trombosis.
- ✓ Utilizá ambos brazos; el brazo derecho hace grandes esfuerzos al escribir, buscar papeles o al abrir cajones. Es aconsejable alternar el manejo de los artefactos con ambas extremidades.
- ✓ Usá el apoyabrazos; éste te permitirá apoyar los brazos en determinadas tareas, aliviando la tensión muscular en los hombros.

Algunos ejercicios prácticos que recomiendo son:

- ✓ Extender las piernas y hacer movimientos circulares mientras estás en la silla.
- ✓ Sentado, relajar la espalda, soltar los brazos a los costados del cuerpo y dejar caer la cabeza al frente.
- ✓ Hacer rotaciones de tobillos.

Luciana Tenreyro

- ✓ Realizar elevaciones y rotaciones de hombros.
- ✓ Hacer círculos con los brazos estirados.

- ✓ Hacer pequeñas pausas para beber o comer algo liviano, caminar con regularidad y alejarse de la pantalla, también ayudará a despejarse y a combatir dolores.

- ✓ Sentado, agachar la cabeza durante un minuto para estirar los músculos del cuello, moverla de izquierda a derecha y formar círculos con ella.

- ✓ Para relajar los hombros, se los puede subir y bajar, también moverlos en círculos de adelante hacia atrás y viceversa. Esta acción hará que se distiendan los músculos del cuello y la parte cervical de la columna.

- ✓ Las respiraciones profundas son excelentes cuando estás en picos muy altos de estrés. Para ello, si te encontrás en una de estas situaciones más estresantes o ante un ataque de ansiedad, te recomiendo que te retires a algún sitio tranquilo y realices 3 respiraciones profundas y lentas contando hasta diez lentamente.

En síntesis:

Hay muchos ejercicios que pueden contribuir a mejorar la postura y hacer que el trabajo sea más confortable y relajado. Acá sólo te pase algunos de ellos pero si querés más información no dudes en escribirme.

5.

**Ejercicios para
la oficina y en
casa**

Actividad física en la oficina y en casa

En los capítulos anteriores nos enfocamos en la parte alimentaria, ya sea en la vida diaria y en la oficina. También hicimos hincapié en lo que respecta al aspecto emocional cuando nos dirigimos a hablar sobre el estrés y en cómo disminuirlo en los diversos ámbitos de todos los días.

Ahora llegó el momento de hablar de la actividad física como parámetro super importante para completar el concepto de salud.

Sobre este tema va a tratar este capítulo: La importancia del movimiento, sus beneficios y sobre formas prácticas y cotidianas de ejercitarse sin que sea vivido como una obligación muy poco placentera.

Para empezar definamos que es Actividad Física. Hay varias definiciones, pero todas coinciden en que Actividad Física es **todo tipo de movimiento** corporal que realiza el ser humano durante un determinado periodo de tiempo, ya sea en su trabajo o actividad laboral y en sus momentos de ocio, que aumenta el consumo de energía.

Dentro del concepto de salud, el ejercicio físico cumple un rol fundamental, ya que al practicarlo de manera cotidiana y regular, aumenta la vitalidad en general y reduce la posibilidad de padecer enfermedades.

Pero bien, ¿sabés cuáles son los beneficios de la actividad física?

Te adelanto que los beneficios son muchos; algunos, los más importantes son:

- ✓ Disminuye el riesgo de muerte por enfermedades cardiovasculares.
- ✓ Previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial, y disminuye los valores de tensión arterial en personas hipertensas.
- ✓ Mejora el perfil de los lípidos en sangre (reduce los triglicéridos, aumenta el colesterol bueno "HDL" y disminuye el colesterol malo "LDL").
- ✓ Mejora la regulación de la glucemia (azúcar en sangre) y disminuye el riesgo de padecer diabetes no insulino dependiente.
- ✓ Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer, como el de colon.
- ✓ Incrementa la utilización de la grasa corporal y mejora el control del peso.
- ✓ Ayuda a mantener y a mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la capacidad para realizar otras actividades físicas de la vida diaria.
- ✓ Ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones.
- ✓ Ayudar a conciliar y mejorar la calidad del sueño.
- ✓ Mejora la imagen personal.
- ✓ Ayuda a liberar tensiones y a mejorar el manejo del estrés.
- ✓ Ayuda a combatir y mejorar los síntomas de la ansiedad y la depresión. Además aumenta el entusiasmo y el optimismo.
- ✓ En adultos de edad avanzada, disminuye el riesgo de caídas, ayuda a retrasar o prevenir las enfermedades crónicas y aquellas asociadas con el envejecimiento.
- ✓ En síntesis, la actividad física mejora la calidad de vida.

**Todos estos
beneficios son
geniales, y están
científicamente
comprobados.**

Pero la realidad es que la mayoría de las personas están casi todo el día en la oficina, se la pasan sentados frente a la computadora, llegan cansados/as a su casa y sin ganas de anotarse en el gimnasio o de programar una actividad física extra. Comen rápido algo que sea fácil frente a la compu, y sinceramente sienten que no tienen tiempo para cuidarse....

Luciana Tenreiro

Pero NO te preocupes..... **SIEMPRE** se puede hacer algo para estar en forma, mejorar el cuerpo, y obviamente, mejorar la salud. Lo primero que quiero que sepas es que actividad física NO es sinónimo de gimnasio y que puedes mejorar tu estado físico sólo implementando algunos hábitos saludables.

Tips para aumentar el movimiento en la oficina:

Comenzá el día ejercitando el corazón y los músculos. Si vas caminado al trabajo, hazlo a un ritmo rápido. Si podés, andá en bicicleta; si vas en subte o colectivo, bajate una o dos paradas antes para poder llegar caminando.

Estacioná el auto no tan cerca de donde trabajás, así podés caminar un poco más. Vas a tener que levantarte unos 10 minutos antes pero el esfuerzo vale la pena, te lo aseguro.

Antes de empezar el trabajo y durante el día hacé un par de estiramientos musculares, algunos ejemplos son: tocar los pies con las manos (evitando flexionar las piernas) y mantenerlo 5 segundos, o estirar el cuello dejando que la cabeza dibuje un círculo paralelo a los hombros. Vas a arrancar mejor la jornada y a disminuir la sensación de estrés.

Si el lugar donde trabajás lo permite y es el indicado, por ejemplo si está cerca de alguna plaza o parque, podés llevarte un par de zapatillas y un equipo deportivo para ir a caminar o correr durante la pausa de mediodía. Podés invitar a otros compañeros a hacer "footing" o estiramientos juntos.

Parate y camina lo más que puedas: Recoge las hojas de la impresora, andá a sacar fotocopias, andá a la oficina o escritorio de tu compañero, andá a hacer ese trámite que nadie quiere; el objetivo es moverse.

Si podés, usá un cuenta pasos para caminar (pedómetro) un sencillo aparato que lleva la cuenta de la cantidad de pasos que das a lo largo del día. Lo ideal es que realices de 8 mil a 10 mil pasos por día. Es un aparato pequeño, económico que lo podés conseguir en algunas farmacias o por venta en internet. Te lo recomiendo.

Cada 5 minutos levanta los pies mientras estás sentado. Es muy bueno para mejorar la circulación sanguínea, y prevenir la hinchazón de pies. También puede ayudar a prevenir las várices.

En lugar de usar el ascensor, andá por las escaleras. Si son muchos pisos, subí o bajá tres o cuatro plantas caminado y recién ahí tomá el ascensor.

Creá un hábito de actividad física que sea tuyo. Ese tiene que ser tu momento sagrado dedicado a tu salud. No lo cambies por nada. Por ejemplo, podés caminar 30 minutos todos los días, jugar con tus hijos, o salir a trotar.

Hay diversos cálculos que indican que una persona pasa hasta tres horas al día hablando por teléfono en la oficina. La mayoría de las veces se habla mientras se permanece sentado delante de la computadora, por lo tanto es una actividad estática en la que sólo se consumen muy pocas calorías.

Un buen consejo es usar unos auriculares inalámbricos, de esta manera podés caminar mientras hablás por teléfono y quemar así cinco veces más energía que hablando sentado.

En muchos casos esta sencilla estrategia, incluso puede contribuir a aumentar la productividad del trabajo. Ya que al hablar por teléfono se puede disminuir el tráfico de correo electrónico y agilizar la toma de decisiones, lo que reduce el estrés y la acumulación de mails.

Ejercicios para entrenarte en la oficina

Te describo unos ejercicios simples, fáciles y prácticos para que hagas en el mismo lugar donde trabajás. El objetivo es que puedas fortalecer tus músculos, mejorar tu flexibilidad y así mejorar tu estado físico.

Lo ideal sería hacer una explicación y mostrar los ejercicios a todos los participantes como lo hacemos en las capacitaciones en las empresas, de esta manera cada uno puede vivenciar la técnica y probar cada ejercicio. Pero por ahora te los describo, así los ponés en práctica cuanto antes.

Comencemos hablando de **la silla**. Es el espacio de trabajo de la mayoría de los que desempeñan tareas laborales en una oficina. Este asiento es el causante de mucha inactividad que se padece todos los días, pero acá no vamos a enfocarnos sólo en los aspectos negativos. En lugar de verla como un enemigo, vamos a enfocarnos en sus aspectos positivos y verla como un aliado. ¿Se puede?...Claro! te aseguro que en tu mismo lugar de trabajo podés conseguir que tu cuerpo esté activo y tonificado con unas simples acciones sencillas y fáciles de realizar

Sabé que se pueden trabajar diversos grupos musculares como glúteos, abdominales y cuádriceps, estando sentados. Acá te paso algunos ejercicios prácticos y fáciles para que comiences a entrenar.

Ejercicios para entrenar glúteos abdominales y piernas

- ✓ Para los glúteos: Contraé fuertemente los glúteos mientras estás sentado, mantené la contracción por 10 segundos y aflojá. Hacé de 10 a 15 repeticiones por día.
- ✓ Fortalecé tus glúteos y piernas: sentate y parate de la silla manteniendo apretados 10 segundos los músculos de la cola, para luego relajarlos. Hacé como mínimo de 10 a 15 repeticiones por día.
- ✓ Trabajá los abdominales: inhalá y mantené contraídos los músculos del abdomen por 10 segundos mientras estás sentado, luego relajalos. Repetilo de 5 a 10 veces por día.
- ✓ Para fortalecer las piernas: Sentate derecho y levanta el pie izquierdo del piso unos centímetros con la rodilla doblada. Sostenelo por 2 segundos y bajalo a su posición inicial. Repetilo 16 veces y luego hace lo mismo con la otra pierna.
- ✓ Flexionar y extender los músculos: sentado con la espalda bien apoyada extendé una pierna contrayéndola por 10 segundos aproximadamente, luego flexionala volviéndola a su lugar. Hacé 8 repeticiones con cada una. Probalo mientras hablas por teléfono; es una buena idea.
- ✓ Sentadillas: Ponete de pie y apoyate en una estructura firme. Doblá las rodillas suavemente hasta llegar a una posición exigente pero que no genere molestias. Repetí 10 veces. Este ejercicio activa la circulación sanguínea y al cabo de un tiempo fortalece los cuádriceps y glúteos.



Espero te hayan sido de utilidad todos estos consejos, te recomiendo que de a poco los pongas en práctica y me cuentes si notás cambios en tu estilo de vida.

Te aseguro que te vas a sentir mejor con vos mismo y con los que te rodean, con más energía para realizar las tareas de todos los días.

6.

Conclusión

Conclusión

En este pequeño e-book se trataron temas como alimentación saludable, pautas de alimentación en la oficina, estrés y actividad física, entre otras cosas.

Lo importante que quiero que sepas, y que quede bien en claro, es que en todo tipo de situaciones, trabajos, lugares, etc., **siempre** se puede hacer algo para mejorar tu alimentación, tu actividad física, y como consecuencia mejorar tu **salud**.

No se puede cambiar de un día para el otro las costumbres y los hábitos, pero si lo hacés en forma gradual, una cosa a la vez, hay mayor probabilidad de que este cambio saludable se mantenga en el transcurso del tiempo.

Te invito a que te animes a probar algunos de estos tips, que los incorpores como parte de tu rutina diaria y te **aseguro** que te vas a sentir mejor.

Espero que te haya sido de utilidad y te invito a que **sigamos en contacto**.

Saludos!

Lic Luciana Tenreyro

MN 6360

Luciana Tenreyro

Apoyos:



Luciana Tenreyro