

TERCERA JORNADA

MUJER

DEPORTE Y SALUD



COMO INCLUIR ACTIVIDAD FÍSICA EN TU VIDA COTIDIANA

EJERCICIOS PARA HACER EN LA OFICINA

PROGRAMA DE EJERCICIOS PARA HACER EN EL DÍA A DÍA

Dra. Olga López Torres. INEF-UPM. Grupo ImFINE



TRABAJO

**AMBIENTE
OBESOGÉNICO**

**ENTORNO
SEDENTARIO**

**OBLIGACIONES
FAMILIARES**

**OCIO Y
TIEMPO
LIBRE**

TRABAJO



ENTORNO
SEDENTARIO

TRABAJO



ENTORNO
SEDENTARIO



TRABAJO



ENTORNO
SEDENTARIO





**AMBIENTE
OBESOGÉNICO**



**ENTORNO
SEDENTARIO**



**AMBIENTE
OBESOGÉNICO**



**ENTORNO
SEDENTARIO**





AMBIENTE
OBESOGÉNICO



ENTORNO
SEDENTARIO

DEL DÍA
primero + segundo + postre + bebida

PRIMEROS
STARTERS

- **PLATO de CUCHARA DEL DÍA**
every day a different dish
- **BERENJENAS a la MIEL**
fried eggplant with honey
- **ENSALADA CAESAR**
our caesar salad
- **AGNOLIS A LA PARMESANA**
stuffed pasta parmesan

POSTRES
DESSERTS

- **TARTA de QUESO**
our homemade cheesecake
- **FRUTA de TEMPORADA**
fruit
- **BOLA de HELADO**
ice cream

SEGUNDOS
MAINS

- **LOMO de CERDO a la plancha**
con mono picón y ensalada
GRILLED PORK FILET WITH
SPICY SAUCE AND SALAD
- **PECHUGA de POLLO con salsa**
de champiñones y patatas
CHICKEN BREAST WITH
MUSHROOMS AND POTATOES
- **BACALAO a la Andaluza**
con espárragos trigueros
ANDALUSIAN COD W ASPARAGUS
- **SPAGUETTIS CUATRO QUESOS**
SPAGHETTI W 4 CHEESE SAUCE

BEBIDAS
BEVERAGE

- **REFresco o AGUA o**
COPA de VINO o CERVEZA
beverage, sparkling water,
glass of wine or beer

10.90 bread included & coffee

Disfruta de nuestras fantásticas ofertas

McNuggets* 6 uds. 1'90 €	Happy Meal GRATIS con la compra de 2 McNuggets*	2 McMenú* Medianos* *Bebenda por 0,40 € 9'90 €	2 McMenú* Grand Extrem* *Bebenda por 0,40 € 10'90 €
McFlurry* 1'90 €	McMenú* Big Mac* o McPollo* con patatas y refresco por 0,40 € 3'90 €	7'90 € McMenú* Medianos + Happy Meal* *Precio grande por 0,50 € más	



NOEL
PECHUGA DE PAVO
Bajo en Grasa

1€

Producto de Pechuga de Pavo
Elaborado a partir de carne de pavo
de calidad seleccionada y congelada
rápidamente para garantizar la máxima
seguridad y frescura. No contiene
aditivos ni conservantes. Se recomienda
consumir dentro de los 10 días siguientes a la
fecha de elaboración indicada en el código
de barras. Mantener refrigerado entre 0 y 4 °C.

NOEL
Distribuidor exclusivo en España
Calle de la Industria, 10 - 28014 Madrid
Tel: 91 460 00 00



ENTORNO SEDENTARIO



**OCIO Y
TIEMPO
LIBRE**



ENTORNO SEDENTARIO



**OCIO Y
TIEMPO
LIBRE**



ENTORNO SEDENTARIO

**OBLIGACIONES
FAMILIARES**



SEDENTARISMO



SM

REDUCCIÓN
DEL
RENDIMIENTO

RCV Y OTRAS
ENFERMEDADES
NO TRANSMISIBLES

OBESIDAD

INSOMNIO

SEDENTARISMO

DOLOR
LUMBAR
CRÓNICO

MORTALIDAD
PREMATURA







ADAPTARSE

**AUMENTAR
LA AF**

**ROMPER EL
SEDENTARISMO**

AUMENTAR LA AF

- SUBIR ESCALERAS
- CAMINAR 8000 PASOS/DÍA
- ESTAR DE PIE CUANDO SEA POSIBLE
- REALIZAR ALGÚN PROGRAMA DE EJERCICIO

- **MENOS NOCIVO QUE LAS MISMAS H SENTADO DE MANERA CONTÍNUA**
- **BENEFICIOS METABÓLICOS CLAROS**
- **CAMINAR 2´ CADA 30´ O CAMINAR 8´ CADA 2H (↓CC)**
- **HACER EJERCICIO CON EL PESO CORPORAL (CALISTENIA) 10´ CADA 3H**
- **10 SQUATS EN 30" CADA 30`**

**ROMPER EL
SEDENTARISMO**

UN POCO DE EVIDENCIA CIENTÍFICA...

- ¿RUPTURAS BREVES Y FRECUENTES O MÁS LARGAS CADA MÁS TIEMPO? COMBINARLAS!!! (EFECTO SOBRE LA OXIDACIÓN DE CH Y GRASAS; MEJORA EL PERFIL INSULINA Y EL PESO)
- CALISTENIA (EJERCICIOS DE OFICINA); MEJORAN EL RENDIMIENTO Y PRODUCTIVIDAD. REDUCEN LA FATIGA Y EL DOLOR LUMBAR. AUMENTAN EL GC SIN AUMENTAR EL APETITO. AUNQUE SOLO SEA DE BRAZOS
- ESTAR DE PIE CUANDO SEA POSIBLE. NO TAN EFICAZ COMO MOVERSE PERO MEJOR QUE SOLO SENTADO

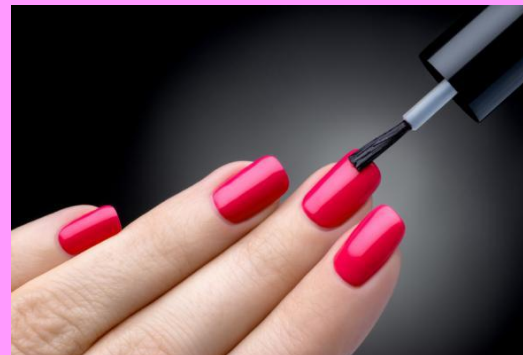
CONCLUSIONES Y REFLEXIONES...

- EJERCICIOS DE OFICINA
- MESAS REGULABLES
- RUPTURAS DE SEDENTARISMO
- PAUSAS ACTIVAS
- CAMINAR DESPUÉS DE LAS COMIDAS
- CORRECTA ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN



MUY BIEN, PERO A MI NO ME DA LA VIDA...

MUY BIEN, PERO A MI NO ME DA LA VIDA...



YA YA, PERO YO DE ESO... POCO

YA YA, PERO YO DE ESO... POCO



Conocimiento Corporal

- **Atención a nuestro cuerpo físico de vez en cuando**

- **3 minutos antes de arrancar el día**

¿Somos conscientes
de nuestro cuerpo?





TOCA MOVERSE



Manos a la obra