

BIENESTAR INSTITUCIONAL
LAS CAMINATAS Y SU IMPORTANCIA



Estamos en **15**
DEPARTAMENTOS

+de 20
municipios

HOLA..... MEJORANDO NUESTRO BIENESTAR – CAMINANDO -



BIENESTAR SOMOS TODOS Y..... TODOS SOMOS BIENESTAR

La importancia de caminar – caminatas -



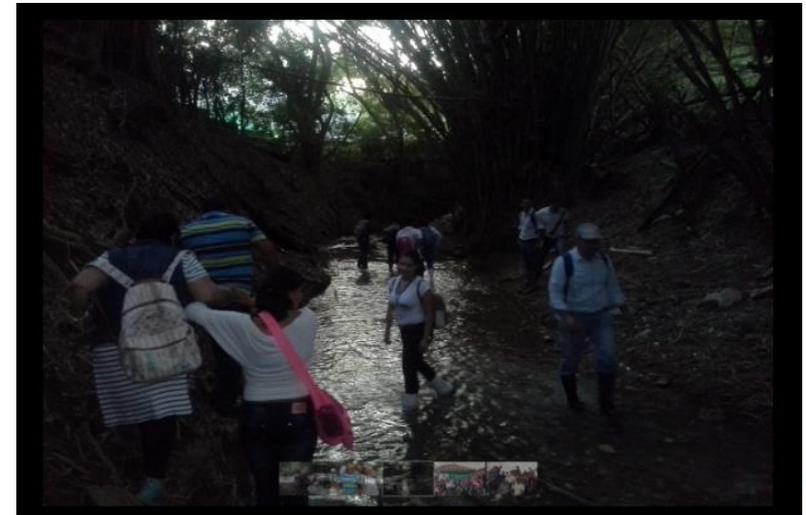
***La caminata es una actividad física que mejora nuestra calidad de vida.
Se puede realizar a cualquier hora del día en un lugar abierto, solo o acompañado.
Ayuda a mantener en perfectas condiciones el sistema cardiaco y es muy importante para la salud, pues es una actividad en la que participan todos los sistemas humanos***

El caminar en zonas verdes mitiga y previene enfermedades cardíacas y pulmonares, baja la presión arterial, controla y previene la diabetes, disminuye los riesgos de padecer enfermedades como el cáncer y el alzhéimer, retrasa el envejecimiento y reduce los niveles de colesterol en la sangre.

*las caminatas ecológicas impactan más que tu salud física, también generan **estragos positivos** en tu salud mental: caminar te ayuda a despejar tu mente y reducir la fatiga cerebral, creando así el espacio perfecto en tu cerebro para estimular la creatividad, la innovación y la incubación de nuevas ideas.*

También permiten que regules tu sueño, evitando el insomnio y reemplazándolo por noches de descanso pleno. Igualmente, caminar produce una sensación general de bienestar y autoestima.

¿Cada cuánto caminas?



Distintos momentos de caminatas ecológicas.



© Can Stock Photo

Estas modificaciones en tu estilo de vida, caminar entre la naturaleza, puede significar cambios substanciales en tu autoestima, desarrollo de la inteligencia naturalista y espacial – visual, además de los beneficios fisiológicos que trae esta actividad.

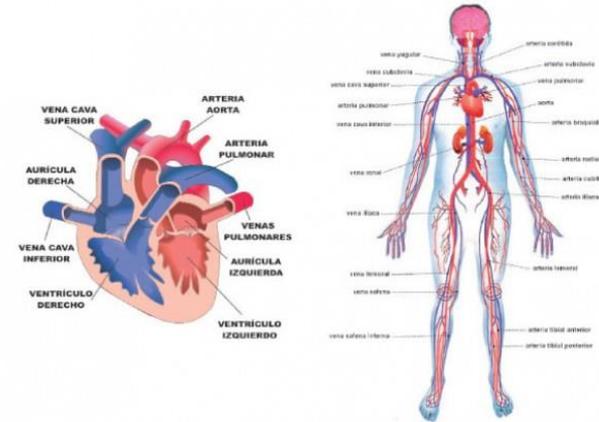
La vida sedentaria es uno de los factores de riesgo para padecer diversas enfermedades cardiovasculares, respiratorias o musculoesqueléticas.

Introducir algo tan sencillo como una caminata diaria puede ayudarnos a prevenir dolencias y contribuir a nuestra salud mental.

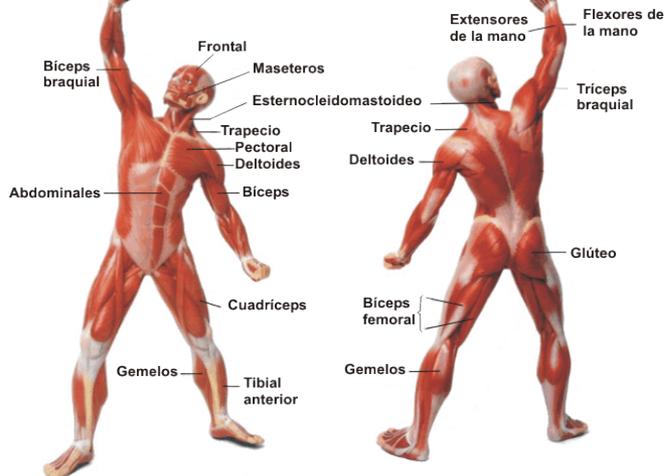
Beneficios de una caminata diaria:

Mejora la circulación sanguínea, de esa manera todos los nutrientes pueden llegar de manera eficiente a cada célula del cuerpo y evitarás problemas derivados de una mala circulación como hinchazón de piernas, varices, etc. Los riesgos de padecer trastornos cardíacos disminuyen con la actividad física, el sistema cardiovascular se fortalece.

SISTEMA CIRCULATORIO



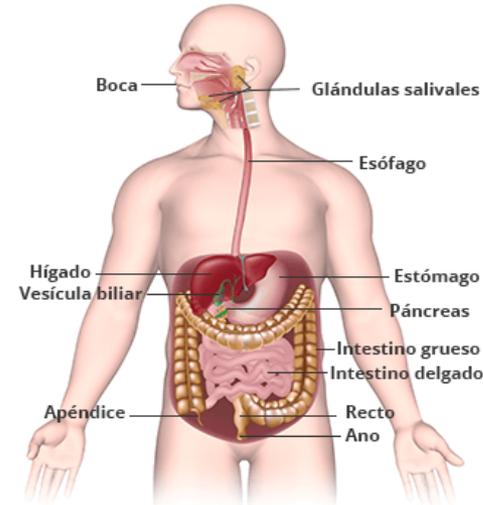
NUESTROS MÚSCULOS



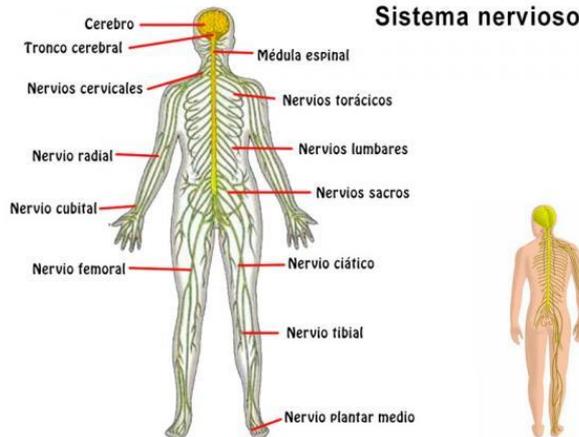
Los músculos se irán tonificando, otorgando una figura más atractiva a quien lo practique. Los huesos, ligamentos, tendones y articulaciones se mantendrán más sanos y resistentes. Ayudarás a prevenir el envejecimiento del sistema muscular y esquelético combatiendo el desgaste progresivo de las células.

Quema calorías ayudando al descenso de peso, perder grasa y ganar musculatura. Elimina líquidos extra de tu organismo. Contribuye a los movimientos intestinales, ayudando a prevenir problemas de estreñimiento. Puede protegernos contra la diabetes Ayuda a disminuir el colesterol malo y la presión arterial

El aparato digestivo



Sistema nervioso



Notarás que tienes más energía y resistencia.

Ayuda a liberarte del estrés

Al realizar ejercicios se liberan endorfinas, la hormona asociada al bienestar emocional. Puede ayudar a combatir la depresión y el insomnio.

De ahí, que.....



Frente a esta actividad debes realizar:

1. Plan de trabajo para realizar la caminata
2. Video de 1 minuto en el desarrollo de la caminata.
3. Reconoce 20 horas.





¿LO SABÍAS?

Un vaso de agua
después de despertarse
Ayuda a activar
los órganos internos.

Un vaso de agua
antes de tomar un baño
Ayuda a bajar
la presión sanguínea.

Un vaso de agua
30 minutos antes
de una comida
Ayuda a la digestión.

Un vaso de agua
antes de ir a la cama
ayuda a evitar
un derrame cerebral
o un ataque al corazón



GRACIAS

Calle 58 #32-16
Bucaramanga / Santander

Tel: (7) 6431301

www.fitec.edu.co