



Consejos para mantener una buena salud física en esta cuarentena

Mantener horarios fijos para realizar actividad física y una alimentación saludable durante esta cuarentena puede generar nuevos hábitos que antes no implementábamos.

Esta cuarentena nos ha enseñado muchas cosas, ha fomentado nuestra unidad y nos ha permitido descubrir que el *home office* es más eficiente y sencillo de lo que pensábamos. Además, nos ha dado la oportunidad de generar nuevos hábitos que antes, quizá por falta de tiempo, no habíamos podido implementar, como la sana alimentación en horarios adecuados y

el ejercicio físico, ambos hábitos fundamentales para **mantenernos saludables y hacerle frente al coronavirus de mejor manera.**

Para mantener una buena salud física en esta cuarentena, Elizabeth Luna, nutricionista de Sodexo, comparte algunos tips:

1-. Mantener horarios fijos

Este es uno de los principales consejos. Mantener una rutina durante la cuarentena es una de las principales sugerencias para mantenerse saludable física y mentalmente.

Establecer horarios para cada actividad, incluido el ejercicio, te permitirá mantenerte motivado y hacer que se convierta en un hábito, aún finalizada la emergencia sanitaria.

2-. La compañía siempre ayuda

Es importante que, si estas dentro de casa, te mantengas activo, así podrás tener un espacio de diversión y entretenimiento que puede ser, además, el momento ideal para compartir en familia. Si vives solo o no compartes esta actividad con otros integrantes del hogar, no es una excusa para no hacerlo, ya que la tecnología puede ayudarte a realizar esta

actividad en grupo, a través de las videollamadas.

Hacer grupos

de ejercicio ayuda a mantenerse motivado y apoyado, además que es una forma diferente de mantener el contacto con amigos y personas cercanas. Cada día son más las plataformas digitales disponibles que hoy contribuyen a la realización de actividad física o ejercicio en casa, como Instagram, que a través de videos, o transmisiones en vivo, incentivan la vida saludable a cargo de profesionales de cada área. Por otro, lado puedes acceder a youtube que brinda opciones para todos los gustos. Anímate y busca la alternativa que se adapte a tus necesidades.

3- . Establece tus propias metas

Otro

punto clave es fijar un objetivo, de modo que puedas monitorear tu desempeño y cumplir retos. Ya sea perder peso, mejorar el aspecto físico, tonificar músculos, mejorar la condición o incrementar la destreza para algún deporte, cualquiera es buena. Verás que fijar este objetivo y lograrlo te dará la satisfacción necesaria para levantarte cada día y dar lo mejor de ti. La Organización Mundial de la salud recomienda mínimo 30 minutos

diarios de actividad física, pero para empezar a tener el hábito de hacer ejercicio puedes comenzar con menos tiempo, entre 15 o 20 minutos diarios.



4-. Alimentación sana

Verás que tu cuerpo, poco a poco, te pedirá un cambio de hábitos en el aspecto nutricional. Una consulta en línea con algún nutricionista puede contribuir a tener una dieta adecuada que te ayude a cumplir las metas fijadas. Esto, además, impactará de manera positiva en tu estado de salud, haciéndote menos propenso a contraer cualquier tipo de

enfermedad.

Asegúrate

de comer más frutas y verduras, 5 porciones al día, alimentos con alto contenido de fibra, como pan integral, papas con cáscara o legumbres 3 veces a la semana. Por otro lado, evita comer productos de carne procesada, como embutidos, salame, hamburguesas y alimentos con alto contenido de grasa, como cremas, mantequilla y salsas preparadas, que además tienen un gran contenido de sal.

5- . Ojo con las lesiones

Es

fácil caer en la trampa de querer hacer más ejercicio del que podemos aguantar, lo que puede generar fatiga, dolor muscular o incluso una lesión. Hay diversos gimnasios que ofrecen clases en línea con personal calificado que, mediante una videollamada, te orientan y corrigen en caso de ser necesario. De este modo, puedes adquirir rutinas que se adapten a tu complexión, edad, peso y objetivos.

Pausas activas en el teletrabajo

Muchas

veces las condiciones que tienes para trabajar en casa no son las óptimas, lo que hace que al finalizar tu jornada laboral termines con dolor de cabeza, cuello, piernas, entre otros.

Elizabeth

Luna cuenta que el programa de salud y bienestar Equilíbrate de Sodexo, se ha caracterizado por incentivar la alimentación saludable y la actividad física. Hoy, adaptado a las nuevas necesidades y en formato virtual, entregan a los clientes la opción de escanear un código QR, donde pueden encontrar diferentes recomendaciones nutricionales y ejercicios para realizar en casa. Esto tiene como objetivo reducir la tensión muscular, mantener la flexibilidad y hacer que se sientan más relajados, algo fundamental para aquellos que están largas jornadas frente al computador.

*Algunos
tips:*

Hombros:

Elevar y bajar, y hacer rotaciones en ambos sentidos.

Cuello:

Inclinar la cabeza hacia adelante, intentando tocar el pecho con el mentón

Espalda:

Colocar las manos en la zona lumbar y empujar el abdomen hacia adelante.

Acerca de Sodexo

Fundada en 1966 por Pierre Bellon, Sodexo es el líder global en Servicios que mejoran la Calidad de Vida de las personas, un factor esencial en el rendimiento individual y organizacional. Con operaciones en 74 países, Sodexo atiende a 100 millones de consumidores cada día, a través de una combinación única de servicios: On-site; Beneficios e Incentivos; y servicios Personales y de Hogar. A través de sus más de 100 servicios, Sodexo entrega a sus clientes una oferta integrada desarrollada gracias a más de 45 años de experiencia; desde recepción, seguridad, mantenimiento y limpieza, hasta servicios de alimentación, manejo de instalaciones y administración; desde beneficios para empleados como Cheque Restaurant, Regalo Pass y Móvil Pass, hasta asistencia en hogar y servicios de conserjería. El éxito y desempeño de Sodexo se basan en su independencia, su modelo de negocios sustentable y su habilidad para desarrollar y motivar a sus 428.000 empleados en el mundo.