



CALENDARI DE HÀBITS SALUDABLES

CALENDARIO DE HÁBITOS SALUDABLES

Para más información visita
www.respiraientrena.com

La informació presentada en aquesta obra és simple material informatiu i no pretén servir de diagnòstic, prescripció o tractament de qualsevol tipus de mal. Aquesta informació no substitueix la consulta amb un metge, especialista o qualsevol altre professional competent del camp de la salut. El contingut de l'obra s'ha de considerar un complement a qualsevol programa o tractament prescrit per un professional competent de la medicina. Els autors estan exempts de tota responsabilitat sobre danys i perjudicis, pèrdues o riscos, personals o de qualsevol altra índole, que poguessin produir-se pel mal ús de la informació aquí proporcionada.

Reservats tots els drets. Queda rigorosament prohibida, sense l'autorització escrita dels titulars del copyright, sota les sancions establertes en les lleis, la reproducció parcial o total d'aquesta obra per qualsevol mitjà o procediment, inclosos la reprografia i el tractament informàtic, així com la distribució d'exemplars mitjançant lloguer o préstec públic.

La información presentada en esta obra es simple material informativo y no pretende servir de diagnóstico, prescripción o tratamiento de cualquier tipo de dolencia. Esta información no sustituye la consulta con un médico, especialista o cualquier otro profesional competente del campo de la salud. El contenido de la obra debe considerarse un complemento a cualquier programa o tratamiento prescrito por un profesional competente de la medicina. Los autores están exentos de toda responsabilidad sobre daños y perjuicios, pérdidas o riesgos, personales o de cualquier otra índole, que pudieran producirse por el mal uso de la información aquí proporcionada.

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

Introducció

L'objectiu d'aquesta activitat es donar un ús pràctic a l'adquisició de nous hàbits saludables que ens ajudin millorar la nostra condició física i mental.

Es tracta de dur a terme de forma diària uns objectius que poden ser petits però que cada vegada es van fent més grossos a la fi de poder canviar el nostre pensament i comportament en el dia a dia.

Trobarem 4 àmbits diferents:

1. Actividad física (A.F.): Realizació de un número de passes a fer.
2. Alimentació: Consum de certs aliments.
3. Exercici físic: Realitzar un entrenament de força.
4. Salut mental (S.M): Hàbits i treball a nivell cognitiu.

Introducción

El objetivo de esta actividad es dar un uso práctico a la adquisición de nuevos hábitos saludables que nos ayuden mejorar nuestra condición física y mental.

Se trata de llevar a cabo de forma diaria unos objetivos que pueden ser pequeños pero que cada vez se van haciendo más grandes para poder cambiar nuestro pensamiento y comportamiento en el día a día.

Encontraremos 4 ámbitos diferentes:

1. Actividad física (A.F.): Realización de un número de pasos a realizar.
2. Alimentación: Consumo de ciertos alimentos.
3. Ejercicio físico: Realizar un entrenamiento de fuerza.
4. Salud mental (S.M): Hábitos y trabajo a nivel cognitivo.

Llegenda



Ració de fruits sec 15-30g crus o torrats, sense sal.



Ració de cereals integrals o es seus derivats 60-80g (pa, farina, pasta, etc.)



Ració de llegums 60-80 en sec o 150-200g cuinats o es seus derivats (soja texturitzada, tofu, seitan).



Ració de fruita d'entre 120 i 200g.



Ració de verdura d'entre 150 i 200g.



Fer feina sobre els hàbits, organització i aspectes de la salut mental.



Indicam el número de passes que heu de fer al dia.



Al nostre canal de youtube "Guillem Seguí" pots trobar diferents vídeos d'entrenaments. Pots triar el que més t'agradi.

<https://www.youtube.com/@guillemseguí3592/featured>

Leyenda



Ración de frutos secos 15-30g crudos o tostados, sin sal.



Ración de cereales integrales o sus derivados 60-80g (pan, harina, pasta, etc.)



Ración de legumbres 60-80g en seco o 150-200g cocinados o sus derivados (soja texturizada, tofu, seitán).



Ración de fruta de 120-200g.



Ración de verdura de 150-200g.



Trabajar sobre los hábitos, organización y aspecto de la salud mental.



Indicamos el número de pasos que tenéis que realizar al día.



En nuestro canal de youtube "Guillem Seguí" puedes encontrar diferentes vídeos de entrenamientos. Puedes elegir el que más te guste.

<https://www.youtube.com/@guillemseguí3592/featured>

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
🍴🍎🥕🧺 🏃‍♂️ 3.000 pasos 🧠	🍴🥫🍲🍎 3.500 pasos 🧠	🍴🍎^{x2}🥕🧺 3.000 pasos 🧠	🍴🥫🍲🍎^{x2} 4.500 pasos 🧠	🍴🍎^{x2}🥕🧺^{x2} 3.000 pasos 🧠	🍴🥫🍲🍎^{x2} 4.000 pasos 🧠	🍴🥕🥫🍎^{x2} 5.000 pasos 🧠
🍴🍎^{x2}🥕🧺^{x3} 5.000 pasos 🧠	🍴🥫🍲🍎^{x2} 5.500 pasos 🧠	🍴🍎^{x2}🥕🧺^{x3} 5.000 pasos 🧠	🍴🥫🍲🍎^{x3} 6.500 pasos 🧠	🍴🍎^{x2}🥕🧺^{x3} 5.000 pasos 🧠	🍴🥫🍲🍎^{x3} 6.000 pasos 🧠	🍴🥕^{x2}🥫🍎^{x2} 7.000 pasos 🧠
🍴🍎^{x3}🥕🧺^{x3} 7.000 pasos 🧠	🍴🥫🍲🍎^{x3} 7.500 pasos 🧠	🍴🍎^{x3}🥕🧺^{x3} 7.000 pasos 🧠	🍴🥫🍲🍎^{x3} 8.500 pasos 🧠	🍴🍎^{x3}🥕^{x2}🧺^{x3} 7.000 pasos 🧠	🍴🥫🍲🍎^{x3} 8.000 pasos 🧠	🍴🥕^{x2}🥫🍎^{x3} 9.000 pasos 🧠
🍴🍎^{x3}🥕^{x2}🧺^{x4} 9.000 pasos 🧠	🍴🥫^{x2}🍲🍎^{x3} 9.500 pasos 🧠	🍴🍎^{x3}🥕^{x2}🧺^{x4} 9.000 pasos 🧠	🍴🥫🍲🍎^{x4} 9.500 pasos 🧠	🍴🍎^{x4}🥕^{x2}🧺^{x4} 9.000 pasos 🧠	🍴🥫🍲🍎^{x4} 10.000 pasos 🧠	🍴🥕^{x2}🥫🍎^{x4} 10.000 pasos 🧠

Hàbits i organització

No només és important quin aliments hem d'escollir per a tenir una alimentació saludable també és important cuidar altres aspectes:

1. Organitzar les menjades ja sigui dia a dia o per la tota la setmana.
2. Anar a fer la compra amb una llista.
3. No anar a comprar amb gana.
4. Evitar tenir aliments poc saludables a casa, si volem menjar alguna cosa poc saludable fer-ho fora de casa o comprar la quantitat justa.
5. Si tenim aliments a casa que no volem menjar no tenir-los a la vista, millor tenir-los guardats.
6. Si feim alguna menjada poc saludable no intentar compensar deixant de menjar en les següents.
7. Intentar mantenir un ordre i estructura en les menjades al llarg de la setmana.

Hábitos y organización

No solo es importante cuidar que alimentos escogemos para tener una buena alimentación, sino que también debemos cuidar otros aspectos como:

1. Organizar la comidas ya sea día a día o para toda la semana.
2. Hacer la compra con una lista.
3. No ir a comprar con hambre.
4. Evitar tener alimentos poco saludables en casa, si queremos comer algo poco saludable podemos salir de casa o solo comprar la cantidad justa.
5. Si tenemos alimentos que no queremos comer en casa, no tenerlos a la visto, mejor que estén guardados.
6. Si hacemos una comida poco saludable no compensarlo dejando de comer en las siguientes.
7. Intentar mantener un orden y estructura en las comidas a lo largo de la semana.

Hàbits i salut mental

Alguns hàbits o pràctiques que ens poden ajudar a mantenir una bona salut mental son:

1. Llegir al menys uns 20-30 minuts al dia.
2. Meditar o realitzar mindfulness uns 30 minuts.
3. Dormir 7-8h al día de forma ininterrompuda.
4. Parlar de les nostres preocupacions amb la família, amics o persones de confiança.
5. Demanar ajuda psicològica si tenim algun problema que ens causa sofriment i no sabem com afrontar-ho.
6. Fer exercici físic o tenir un estil de vida actiu.
7. Tenir una alimentació saludable.

Hábitos y salud mental

Algunos hábitos o prácticas que nos pueden ayudar a mantener una buena salud mental son:

1. Leer al menos unos 20-30 minutos al día.
2. Meditar o hacer mindfulness unos 30 minutos al día.
3. Dormir unas 7-8h al día de forma ininterrumpida.
4. Hablar de nuestras preocupaciones con nuestra familia, amigos o personas de confianza.
5. Pedir ayuda psicológica si tenemos algún problema que nos provoque sufrimiento y no sabemos como afrontarlo.
6. Llevar a cabo ejercicio físico o tener un estilo de vida activo.
7. Tener una alimentación saludable.

Qui som?

Som el centre RIE Respira i Entrena, i el nostre objectiu és ajudar a aconseguir els reptes de cada esportista d'una manera científica, ètica i agradable.

Volem ensenyar hàbits saludables que puguin realitzar tota la vida i, sobretot, volem que vinguin a entrenar, aprendre i a RIURE.

Ens agrada molt superar-nos dia rere dia tant en l'àmbit físic com psíquic, i per això volem treure l'excel·lència de cada esportista.

¿Quienes somos?

Somos el centro RIE Respira y Entrena, y nuestro objetivo es ayudar a conseguir los retos de cada deportista de una manera científica, ética y agradable.

Enseñamos hábitos saludables que se puedan realizar toda la vida y, sobre todo, queremos que vengan a entrenar, aprender y a REIR.

Nos gusta mucho superarnos día a día tanto en el ámbito físico como psíquico, y por eso queremos sacar la excelencia de cada deportista.



Guillem Seguí

Graduat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport a Galícia, amb el número de col·legiat 56.424.

Fundador del centre RIE Respira i Entrena a Santa Margalida, i a on m'he anant especialitzant en l'obesitat i sobrepès per ajudar i ensenyar a la gent hàbits saludables, per la millora de la seva condició física i per a perdre greix corporal.

També m'he incorporat com a presentador i entrenador del programa de televisió a IB3 "Tothom en forma".

I amb el meu propi llibre "Pierde Peso con estas 4 claves" on ajut a perdre pes d'una forma més agradable i senzilla.



Joan Toni

Graduat en Psicologia a la UIB a Mallorca i graduat en Nutrició Humana i Dietètica a la UV a València.

Col·labor amb centres esportius com RIE fent feina com a nutricionista. També faig contingut a les xarxes socials en el compte de instagram @joanpsiconutri.

Com a nutricionista faig feina amb diferents perfils, tant esportistes, persones que preparen oposicions o aquelles que volen fer un canvi a la seva composició corporal.

Ajud a les persones a entendre com s'han d'alimentar per a aconseguir el seus objectius i ajustant alimentació i suplementació per aquests.



Guillem Seguí

Graduado en ciencias de la actividad física y el deporte en Galicia con el número colegiado 56.424. Fundador del centro RIE Respira y Entrena en Santa Margalida y donde me he ido especializando en la obesidad y sobrepeso para ayudar y enseñar a la gente hábitos saludables, para la mejora de su condición física y para perder grasa corporal.

También me he incorporado como presentador y entrenador del programa de televisión en IB3 "Tothom en forma".

Y con mi propio libro "Pierde Peso con estas 4 claves" donde ayudo a perder peso de una forma más agradable y sencilla.



Joan Toni

Graduado en Psicología en la UIB en Mallorca y graduado en Nutrición Humana y Dietética en la UV de Valencia.

Trabajo con centros deportivos como RIE como nutricionista. También hago contenido en redes sociales en la cuenta de instagram @joanpsiconutri.

Como nutricionista trabajo con distintos perfiles, desde atletas, a personas que quieren un cambio en la composición corporal o que preparan unas oposiciones. Ayudo a las personas a entender como alimentarse para conseguir sus objetivos y ajustando su alimentación y suplementación para ello.



Altres

- Xarxes socials: Ens podeu trobar a les xarxes socials Instagram, Facebook, YouTube amb el nom de @RIE_respira_i_Entrena, @Guillem_Seguí o @joanpsiconutri, on posam contingut de valor relacionat amb la pèrdua de pes i amb la millora del rendiment esportiu.
- Pàgina web: Si voleu tenir més informació sobre nosaltres ens podreu trobar a la nostra pàgina web www.respiraientrenat.com
- Teniu al següent enllaç un pdf amb diferents rutes imprescindibles a Santa Margalida:
<https://guillemseguir.com/wp-content/uploads/2021/05/Rutes-imprescindibles-del-terme-de-Santa-Margalida.pdf>

Otros

- Redes sociales: nos puede encontrar en las redes sociales Instagram, Facebook, YouTube con el nombre de @RIE_Respira_i_entrena, @Guillem_Seguí o de @joanpsiconutri, donde ponemos contenido relacionado con la pérdida de peso y con la mejora del rendimiento deportivo.
- Pàgina web: si desea tener más información sobre nosotros nos podréis encontrar en nuestra página web www.respiraientrenat.com
- Tenéis en el siguiente enlace un pdf con diferentes rutas imprescindibles en Santa Margalida:
<https://guillemseguir.com/wp-content/uploads/2021/05/Rutes-imprescindibles-del-terme-de-Santa-Margalida.pdf>