

Circular N° INECOL/DA/017 /2010
Xalapa, Ver., 26 de abril de 2010

AL INECOL

Se invita a la comunidad del INECOL a realizar activación física diaria en sus respectivos lugares de trabajo, en 2 sesiones de 15 minutos, ésta puede llevarse a cabo antes de iniciar labores y después de comer.

Las rutinas de ejercicio están en la liga siguiente:
<http://intranet.inecol.edu.mx/Docs/otros/GuiaDeActividadFisica.pdf>

La activación física proporciona beneficios a la salud y eleva la calidad de vida, se recomienda realizar actividad física diariamente durante 30 minutos o más, toda vez que combate el sedentarismo y sus efectos tales como sobrepeso y enfermedades crónicas degenerativas: diabetes, hipertensión arterial, osteoporosis, entre otras .

Beneficios al realizar activación física:

- Aumenta la densidad ósea (previene la osteoporosis)
- Mejora el perfil lipídico. (Metabolismo de las grasa)
- Aumenta la fuerza muscular.
- Mejora el funcionamiento de la insulina. (Controla el azúcar en la sangre)
- Mejora la movilidad articular.
- Mejora la resistencia física.
- Controla la presión arterial.
- Mejora la coordinación, reflejos y tono muscular. (Mejor postura)
- Mejora el funcionamiento intestinal.
- Controla el peso corporal.
- Ayuda a reducir los niveles de estrés.
- Aumenta la productividad.
- Mejora el entorno laboral.
- Disminuye los costos médicos.
- Genera autoconfianza.

Hacer ejercicio, además de darte salud, te genera endorfinas. La endorfina, es una sustancia que produce nuestro cuerpo y nos da sensaciones de bienestar, placidez, alegría, placer, ganas de vivir, es como la "sal de la vida".

Atentamente



Lourdes Chambon
Directora de Administración

Dirección de administración

2010, Año de la Patria. Bicentenario del inicio de la Independencia y Centenario del inicio de la Revolución