

Gestión del estrés

Apaciguar el stress cotidiano es muy beneficioso para la digestión, así como mejorar la digestión es también sumamente positivo para el sistema nervioso.

El programa propone que desde el primer día realices actividad física, hagas meditación y restablezcas el ritmo circadiano.

Actividad física

El ejercicio produce citoquinas antiinflamatorias que son fundamentales para nuestro sistema. No es necesario realizar una actividad física intensa ni exigente, pero sí debe ser regular. Para lo cual es clave que generes el hábito y éstos se generan en base a repetición durante un lapso de tiempo (luego de tres semanas ¡el cuerpo solo te pedirá moverte!).

El secreto para vencer la inercia es que simplemente te levantes a realizarla sin pensar para nada en cuánto te va a costar.

Nuestra propuesta es que realices estas clases de Functional training especialmente desarrolladas por el Gimnasio Pica @ **crossfitpica** para nuestro programa de salud.

- ⇒ [CLASE Física 1](#)
- ⇒ [CLASE Movilidad 1](#)
- ⇒ [CLASE Física 2](#)
- ⇒ [CLASE Movilidad 2](#)
- ⇒ [CLASE Física 3](#)
- ⇒ [CLASE Movilidad 3](#)
- ⇒ [CLASE Física 4](#)
- ⇒ [CLASE Movilidad 4](#)

