

COMO UNA SIMPLE RUTINA DE EJERCICIOS PUEDE FORTALECER SU SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE CORONA

MARU GEIST

MBA, PERSONAL FITNESS TRAINER



**Fitness
Maru**

Fitness from within



- Evolución y Genética
- Deficiencia en Nutrición
- El Sedentarismo

1

EL SER HUMANO COMO VEHICULO DE ENERGIA

Riesgos de salud asociados con comportamientos sedentarios en adultos.



- Diabetes tipo 2
- Enfermedades CardioVasculares
- Síndrome Metabólico
- Muerte
- Evidencia palpable de depresión
- Probable riesgo de varios tipos de cáncer

Riesgos de salud asociados con comportamientos sedentarios en niños.

- Niveles inferiores de desarrollo físico
- Riesgo de enfermedades Cardiovasculares
- Obesidad/Sobrepeso relacionado al incremento de consumo de calorías
- Creciente riesgo de Enfermedad Mental
- Hábitos sedentarios continúan durante la edad adulta



02

EL COVID-19 AGREGA MÁS FACTORES



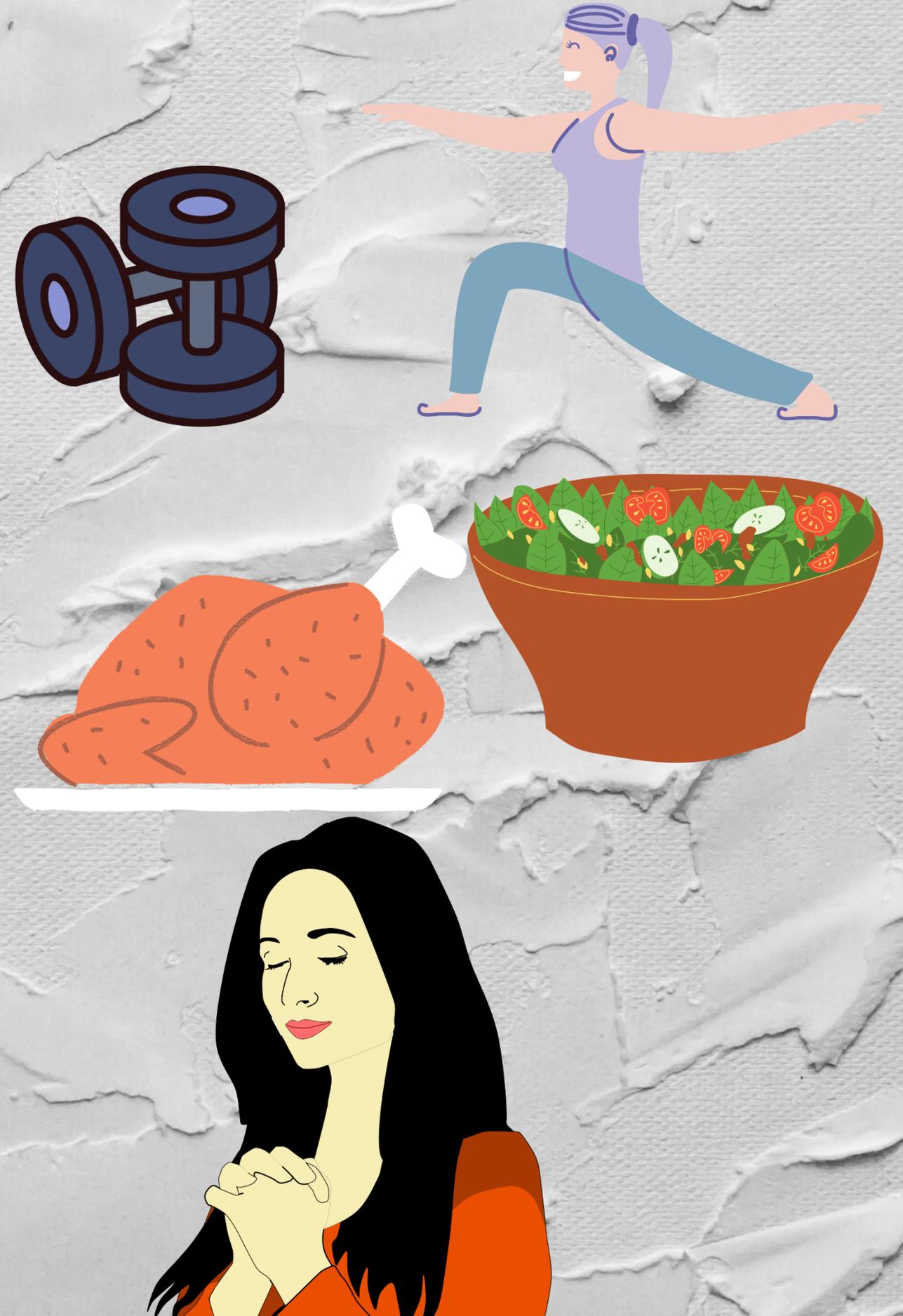
- El aislamiento social
- El estrés
- La depresión
- La obesidad

El impacto de la pandemia en la salud general de
nuestras sociedades

03

EL BIENESTAR Y SUS 3 PILARES

- La Nutrición
- La Oración, Meditación
- El Ejercicio



04

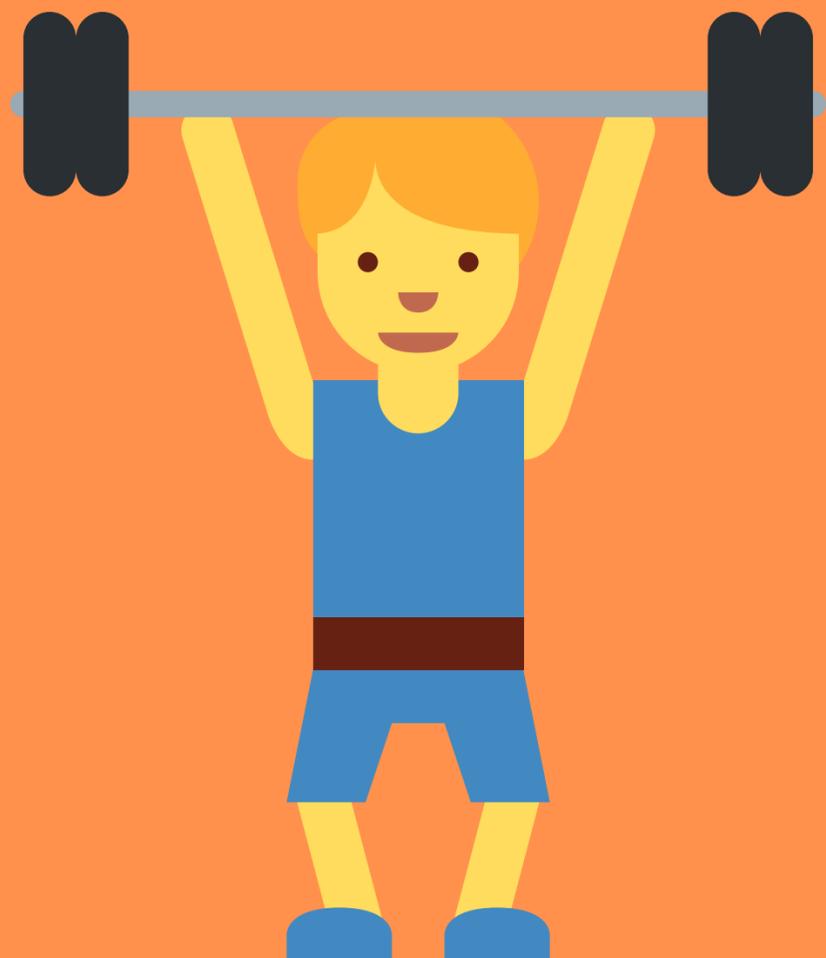
EFFECTOS DE LA ACTIVIDAD FISICA EN LA SALUD MENTAL



- En el cerebro
- En el plano genético
- En el tratamiento de enfermedades neuropsiquiátricas
- En la calidad de vida

05

COMPONENTES DE LA APTITUD FISICA

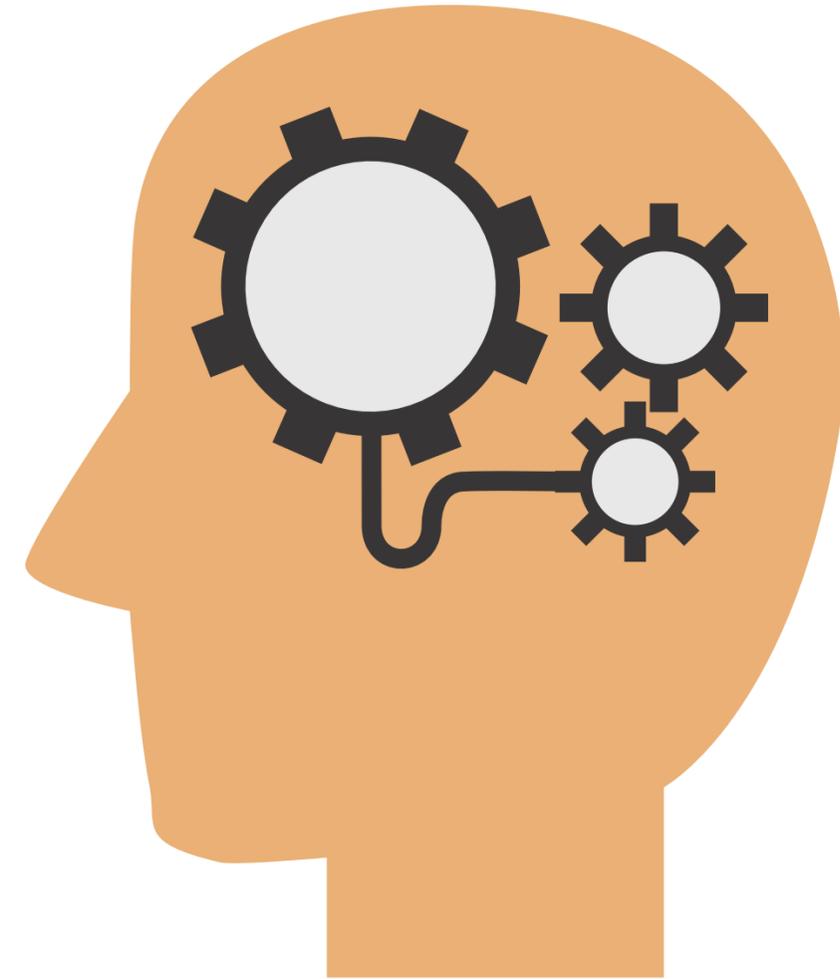


- Resistencia Cardiovascular
- Fortaleza Muscular
- Flexibilidad
- Composición Corporal
- Habilidades motoras



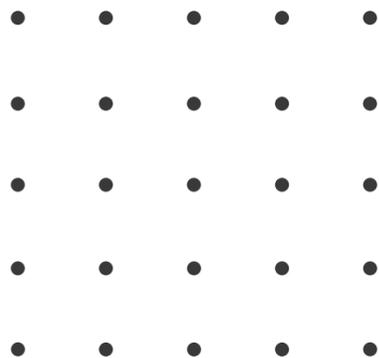
06

¿POR QUÉ ME SIENTO FELIZ DESPUES DE HABER HECHO EJERCICIOS?

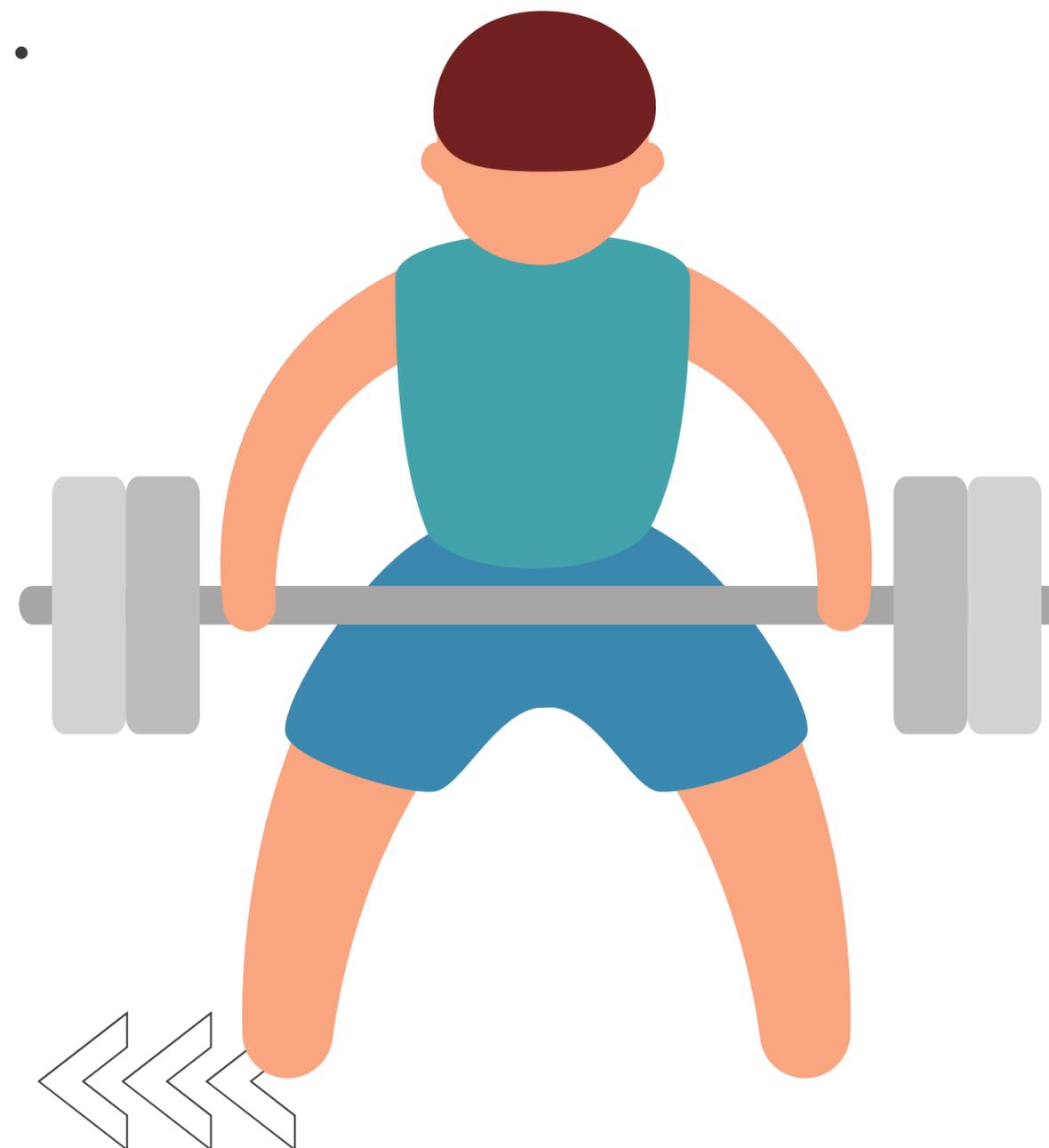


- endorfinas
- adrenalina
- dopamina
- endocanabinoide

07



**¿LISTOS PARA
HACER
EJERCICIOS
CONMIGO?**



¡MUCHAS GRACIAS!

Maru Geist

MBA, Personal Fitness Trainer

 FitnesswithMaru

 Fitnessmaru

Website: www.fitnesswithmaru.com

Phone: 305-542-4913



**Fitness
Maru**

Fitness from within