

# guía de salud




## 7 PILARES ZAGROS

---







Adquirir hábitos saludables es el único camino para mejorar nuestra calidad de vida. La combinación de una actividad física personalizada, unas correctas pautas nutricionales y un descanso adecuado, van a proporcionarle unos resultados extraordinarios y con mucho menos esfuerzo del que pensaba.

Ponga en práctica nuestros consejos, por sí solo o con ayuda de Zagros Sports.

**...Y empiece a mejorar su calidad de vida.**





## CARDIO

30' diarios

El entrenamiento **Cardio-vascular** aumenta la frecuencia cardiaca y la respiración a través de grandes grupos musculares de forma repetitiva y rítmica.

A diario se debe hacer un mínimo de 30' para mejorar la capacidad cardiovascular, facilitar la quema de grasa, mejorar la reabsorción del calcio y disminuir las enfermedades cardiovasculares.

Al mismo tiempo se aumenta el riego sanguíneo al cerebro, mejorando su función y previniendo enfermedades como el Alzheimer.





## FUERZA

Mínimo 2 veces / semana

**Fuerza** es la capacidad básica para realizar un trabajo o movimiento. Debe entrenarse mínimo 2 veces por semana, con una duración mínimo de 15-30'.

El entrenamiento de fuerza nos ayuda a tonificar la masa muscular y proteger el sistema óseo, evitando así lesiones, a mejorar el equilibrio y la coordinación y, además, ayuda a perder peso y a mejorar la apariencia física. Al mismo tiempo ayuda a disminuir la posibilidad de enfermedades como diabetes, artritis o hipertensión.







# FLEXIBILIDAD

10" diarios

El entrenamiento de la **Flexibilidad** es fundamental para el equilibrio postural de las diferentes cadenas musculares, así como para mejorar nuestra función motriz en el resto de capacidades físicas y para la prevención de lesiones. Los beneficios son notables desde la primera sesión de estiramientos, sintiendo una liberación y relajación musculares imposibles de obtener de otra forma.

Recomendamos practicar ejercicios de estiramiento 5-10' todos los días, en un entorno relajado.





# RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN

Control de estrés

La práctica de la **Relajación y la Respiración** tiende a calmar la mente, reducir estrés, aclarar ideas y a dar una perspectiva más profunda, más serena, más auténtica de uno mismo.

A nivel físico afecta beneficiosamente a todo el organismo evitando el consumo excesivo de energía.

A nivel psicológico, son una herramienta muy importante para conseguir tranquilidad y quietud, dotándonos de estrategias para enfrentarnos a diversas situaciones de la vida cotidiana.





## DESCANSO

Mínimo 7 horas / día

**Descanso** es el periodo de tiempo en que la persona recupera físicamente y mentalmente. El momento de sueño es la parte más importante, se debe descansar un mínimo de 7 horas diarias, de esta manera se facilitan los procesos de recuperación.

Es necesario crear un clima apropiado que nos ayude a un mejor descanso.





# ALIMENTACIÓN SALUABLE

Productos frescos  
y de temporada

**Alimenta-  
ción saluda-  
ble** es aquella  
que tiene una va-  
riedad de alimentos  
y busca un equilibrio  
nutricional óptimo para  
cada uno de nosotros.

El consumo de alimentos fres-  
cos y de temporada nos  
ayuda a conseguir un buen  
estado de salud. Lo que  
comes hoy, te lo agradecerá  
tu cuerpo mañana.







## AGUA

2 litros al día

Un consumo adecuado de **Agua** contribuye a un buen funcionamiento de todo el organismo ya que cumple múltiples funciones, entre ellas una circulación adecuada, control de la temperatura corporal, aporte de nutrientes a las células musculares y mantener nuestro peso corporal. Una ingesta de 2 litros de agua/día ayudará a que tu organismo funcione de una forma óptima.

# CONOCE LOS INDICIOS DE SALUD

## TENSIÓN ARTERIAL

Normal	<120/80
Pre-hipertensión	120-139/80-89
Hipertensión Estadio 1	140-159/90-99
Hipertensión Estadio 2	160+/100+

## COLESTEROL TOTAL

Deseado	<200
Límite alto	200-239
Alto	240+

## INDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

Bajo peso	<18.5
Peso Normal	18.5-24.9
Sobrepeso	25-29.9
Obesidad	>30





## CONOCE LOS INDICIOS DE SALUD

### % GRASA CORPORAL

	Mujeres	Hombres
Grasa Necesaria	10-12%	2-4%
Atleta	13-20%	5-13%
Deportista	21-14%	14-17%
Aceptable	25-31%	18-25%
Obeso	32%+	26%+

### INDICE CINTURA CADERA

	Mujeres	Hombres
Bajo Riesgo de Enfermedad	<0.80	<0.95
Riesgo Moderado de Enfermedad	0.81-0.85	0.96-1.0
Alto Riesgo de Enfermedad	>0.85	>1.0



International Health,  
Racquet & Sportclub  
Association

*Moviéndonos por tu vida*

La Moraleja | Avenida Olímpica, 4. 28108 Alcobendas | Tel: 91 662 40 12  
Puerta de Europa | Mauricio Legendre, 16. 28046 Madrid | Tel: 91 323 83 93