



ANTE LA CRISIS, SALUD FÍSICA Y MENTAL

Todos los días, **alrededor de las 8,30am** me gusta ir al gimnasio y empezar el día con alegría, como decía la gran Leticia Sabater en su programa cuyo nombre se me ha olvidado, afortunadamente.

El otro día me **fuí a mi nuevo gimnasio [4U sport](#) en Villanueva del Pardillo**. Lo hemos abierto unos amigos y yo, en la **mítica piscina Jesús Rollán**.

Como cada mañana desde hace muchos años, inicio mi entrenamiento con un poquito de aeróbico, este día además me acompañaba mi cuñado

Juanma

(de visita por Madrid) y

la amazona Diana Marsá

(con la que suelo entrenar). Estábamos en plena carrera subidos en la máquina elíptica de la marca

Precor

(a ver si así que la nombro, me hace un descuentito) con nuestros ya típicos 30 minutos de cardio. Minutos después, entró por la puerta el padre de Diana y con una sonrisa me dice...

"Ante la crisis, salud física y mental"

Este comentario me llegó al alma, ya que lo cierto es que cuando una persona tiene muchas preocupaciones y especialmente en estos momentos de situación económica delicada, lo mejor para empezar con creatividad y energía un día en el que no todo va a ser calma y tranquilidad, es **un poco de ejercicio físico que te ayude a pensar con claridad**.

Ante la crisis, salud física y mental

Escrito por fran

Miércoles, 13 de Junio de 2012 05:20 - Actualizado Miércoles, 13 de Junio de 2012 09:17

Por esta razón, decidí colgar en la web de nuestra empresa www.4usport.es la frase que tan acertadamente Jose Luis me había regalado, y a raíz de esto, escribir unas palabras para intentar, aunque sea durante una hora al día, que mis lectores puedan plantearse iniciar el día con algunos ejercicios físicos que nos ayuden a llevar la situación con mucho más positivismo. Y no lo digo yo porque sea un flipado de la vida que se ha levantado iluminado esta mañana, lo dicen los médicos, entrenadores y psicólogos de todo el mundo.

El ejercicio físico y los beneficios sobre la salud mental:



Ante la crisis, salud física y mental

Escrito por fran

Miércoles, 13 de Junio de 2012 05:20 - Actualizado Miércoles, 13 de Junio de 2012 09:17



~~El mundo está cambiando y nosotros debemos adaptarnos a los cambios. La crisis económica ha afectado a todos y no es una excepción. Si queremos sobrevivir a esta crisis, debemos estar preparados físicamente y mentalmente. La salud física y mental son fundamentales para superar cualquier crisis. El ejercicio físico nos ayuda a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y aumentar la resistencia. La salud mental nos ayuda a mantener la calma, tomar decisiones acertadas y mantenernos positivos. Ambos aspectos son esenciales para afrontar cualquier desafío. Por eso, es importante dedicar tiempo a cuidar nuestra salud física y mental. El ejercicio físico y la meditación son algunas de las mejores formas de hacerlo. Si queremos vivir una vida plena y feliz, debemos estar preparados para todo. La salud física y mental son nuestra mejor inversión. Cuidemoslas y seremos capaces de superar cualquier crisis. Si queremos vivir una vida plena y feliz, debemos estar preparados para todo. La salud física y mental son nuestra mejor inversión. Cuidemoslas y seremos capaces de superar cualquier crisis.~~