

# HABITOS VITALES PARA TU EMPRESA

## MEJORA LA PRODUCTIVIDAD Y EL BIENESTAR LABORAL

### ¿POR QUÉ?

El lugar de trabajo es donde los trabajadores suelen pasar la mayor parte del tiempo, mantener los buenos hábitos es esencial no sólo para lograr la salud de los trabajadores, sino también para potenciar la motivación y la satisfacción en el trabajo y de esta forma prevenir enfermedades y el ausentismo laboral.



### ¿CÓMO PUEDO APLICARLO EN MI EMPRESA?

Practicar a diario hábitos saludables es posible: alimentarte sano y de manera equilibrada, ser activos en nuestras rutinas y practicar actividad física a diario, pero muchas veces como empresa no sabes cómo, pero aquí es donde Simbio te ayuda aplicando nuestro programa.

# PROGRAMA DE HÁBITOS VITALES

Este programa es una estrategia donde podrás construir una salud óptima, evitar enfermedades crónicas y alargar tu forma de vida y sentirte bien contigo mismo, conociendo tu cuerpo y cómo actúa en diferentes momentos.

La prevención empieza antes de desarrollar la enfermedad, pero también puede adoptarse cuando esta ya ha aparecido, siendo, en este caso, una prevención secundaria, cuyo objeto es mejorar la calidad de vida y evitar complicaciones de la enfermedad.

---

## ¿EN QUÉ CONSISTE ESTE PROGRAMA DE HÁBITOS VITALES?

### CONSULTA DIAGNÓSTICA



Levantamiento de informe, realizamos una sesión para evaluar qué necesitas y cuáles son tus metas saludables, debemos implementar la planificación como herramienta para alcanzar los objetivos propuestos.

### HISTORIA MÉDICA (DIGITAL)



#### EXÁMENES VITALES DE LABORATORIO

- Hematología Completa
- Química Sanguínea
- Hemoglobina Glicosilada
- Perfil Lipídico
- Insulina Plasmática en ayunas

#### CONSULTA MÉDICA PRESENCIAL

- Talla
- Peso
- Masa Muscular
- Grasa Visceral
- Edad Metabólica
- Cintura Abdominal
- Índice Cintura - Altura
- Tensión Arterial
- Frecuencia Cardíaca

## ACOMPañAMIENTO ONLINE

### ACOMPañAMIENTO ONLINE VÍA WHATSAPP



#### 12 GUÍAS INFORMATIVAS

- Alimentación inteligente
- Etiquetas
- Mini hábitos
- Plato mágico
- Sueño
- Come sólo cuándo tengas hambre
- Rueda de la vida
- El azúcar en nuestro cuerpo
- Alcoholes más saludables
- Adicción a los carbohidratos
- Comidas simples
- Planear sobras
- Sustitutos de alimentos

#### EJERCICIO Y ALIMENTACIÓN

- 8 Rutinas de ejercicios vitales
- 8 Videos de hábitos vitales (información)
- Recetarios
- Lista de mercado
- 12 Menues
- Videos de recetas

## ACOMPañAMIENTO PRESENCIAL

### ACOMPañAMIENTO DENTRO DE LA INSTITUCIÓN



#### 3 PRESENTACIONES

- Mi nuevo yo
- Macronutrientes y ayuno
- ¿Por qué mi cuerpo se niega a perder peso?
- Presentación de cierre de programa, información de resultados

#### ACTIVIDADES

- Actividades presenciales de ejercicio
- Cursos de cocina vía zoom

#### HISTORIA MÉDICA

- Consulta médica mensual, revisión de resultados, avances, dudas
- Exámenes vitales de cierre

## DURACIÓN DEL PROGRAMA



La duración del programa dependerá de las necesidades de la institución.

- 3 Meses
- 6 Meses
- 9 Meses

## Maneja la comida y el ejercicio como fuente de energía

---

### ¿QUIÉN SOY?

Soy la Dra. Esther Sandra, me apasiona ayudar a las personas a sanar su cuerpo a través de herramientas como alimentación y nutrición saludable e inteligente, higiene del sueño, meditación y la actividad física.

Todas estas herramientas se encuentran a nuestro alcance y además son económicas; de esta manera enfoco mi trabajo.



### COMER SALUDABLE Y SANO NO ES UNA DIETA PARA MI

Es un estilo de vida. Amo la comida pero más aún amo la forma en que me siento comiendo conscientemente y ejercitándome, meditando y agradeciendo por todo lo que me rodea.

Me siento en equilibrio con mis hormonas, puedo dormir mejor, me siento fabulosa a los 50 y perdí el peso que necesitaba para tener un cuerpo ágil y fuerte.