BUILDING SERVICES

¡Mes de la salud y el fitness!

ENERO | EDGE BUILDING SERVICES | SALUD



¡COMIENZA EL 2021 A LA DERECHA!

¡Invitamos a todos a unirse para educarse sobre cómo desarrollar una mentalidad para mantener sus objetivos de salud y estado físico para este nuevo año!



¡Comienzo!

Comencemos tomando este cuestionario '¿Qué tan saludable estoy?':

https://www.psychologytoday.com/us/tests/health/healthy-lifestyle-test

Calorías y grasas

¿Cuánto sabe sobre calorías y grasas?

¿Qué es una caloría ?:

https://www.ted.com/talks/emma_bryce_what_is_a_calorie

¿Qué es la grasa ?:

https://www.ted.com/talks/george_zaidan_what_is_fat





Aplicaciones y motivación

¿Qué aplicaciones usas para mantenerte motivado y encaminado?

Aplicaciones de alimentación saludable:

https://www.verywellfit.com/best-diet-apps-4774469

Aplicaciones gratuitas de fitness:

https://www.prevention.com/fitness/fitness-tips/g25357974/best-workout-apps/?slide=6

¿CUÁNTA AGUA BEBES Y QUÉ TAN IMPORTANTE ES PARA TI?

¡El agua potable es fundamental!

https://www.bbcgoodfood.com/howto/guide/what-are-health-benefits-drinking-water





RECURSOS EDUCATIVOS:

¿Quieres que los niños aprendan? Aliméntalos bien.
https://www.ted.com/talks/sam_kass_want_kids_to_learn_well_feed_them_well

Azúcar, escondido a plena vista.
https://www.ted.com/talks/robert_lustig_sugar_hiding_in_plain_sight

Cómo los alimentos que ingieres afectan tu intestino:
https://www.ted.com/talks/shilpa_ravella_how_the_food_you_eat_affects_your_gut

Recetas fáciles y asequibles:

https://www.taste.com.au/healthy/galleries/healthy-dinners-budget/4qGChV5h

https://www.bbcgoodfood.com/recipes/collection/cheap-and-healthy-recipes

https://www.brit.co/budget-friendly-meals/

Películas para ver:

https://greenpress.co/blogs/news/health-food-documentaries.

Libros para leer:

https://www.verywellfit.com/best-fitness-books-4160984

¿CÓMO PODEMOS TOMAR BUENAS DECISIONES ALIMENTICIAS DE MANERA CONSCIENTE?

Aquí hay algunos consejos sobre alimentos saludables según Harvard Health:

1. Haga un horario o un plan de comidas diario. Un horario es más predecible para usted y para todos en su hogar.
2. Planifique las compras. Trate de comprar menos bocadillos procesados, con alto contenido de sal o azúcar.
3. Consume frutas, verduras, cereales integrales, grasas saludables y proteínas magras.
4. Ahorrar dinero. Omita los jugos y refrescos con alto contenido de azúcar; en su lugar, condimente el agua con cítricos o bayas comestibles.
5. Planifique y disfrute de una comida reconfortante ocasional para una delicia semanal: elija un día y disfrute lo que quiera, ¡pero no todos sus favoritos el mismo día!
6. Gestiona tu entorno. Si los dulces simplemente no están en el armario, entonces no puedes comerlos.



Consejos para una alimentación saludable y asequible durante el brote de COVID:

https://www.unicef.org/coronavirus/easy-affordable-and-healthy-eating-tips-during-coronavirus-disease-covid-19-outbreak

¿Busca una membresía para un gimnasio?

¡Utilice el código de descuento de EMI para una membresía en VASA fitness! Consulte el folleto de fitness de VASA al final de este boletín.



EMPEZANDO

Cómo establecer SMART objetivos de fitness

La forma en que crea sus objetivos es muy importante: si no se establece el tipo correcto de objetivos para empezar, en realidad podría estar limitando su éxito incluso antes de comenzar.

Si desea ser eficaz, considere cinco áreas principales de enfoque al crear sus objetivos; puede recordar esto utilizando el acrónimo "SMART" como guía.

SMART las metas son:

1. Specific (Específico)
2. Measurable(Mensurable)
3. Achievable (Realizable)
4. Relevant (Pertinente)
5. Timely (Oportuno)

Algunos estudios han demostrado que trabajar hacia metas específicas, medibles, alcanzables, relevantes y oportunas puede mejorar sus posibilidades de lograr el éxito. A continuación, le mostramos cómo puede establecer metas SMART, utilizando el ejemplo de poder hacer lagartijas con los dedos de los pies.

Comparta su progreso: envíenos sus objetivos para que podamos verificar su progreso. Envíe a christinah@edgebuildingservices.com en inglés o español.



30 DAY SIT UP CHALLENGE

www.30dayfitnesschallenges.com



DAY 1	20 SIT UPS
DAY 2	25 SIT UPS
DAY 3	30 SIT UPS
DAY 4	35 SIT UPS
DAY 5	REST DAY
DAY 6	40 SIT UPS
DAY 7	45 SIT UPS
DAY 8	50 SIT UPS
DAY 9	55 SIT UPS
DAY 10	REST DAY
DAY 11	60 SIT UPS
DAY 12	65 SIT UPS
DAY 13	70 SIT UPS
DAY 14	75 SIT UPS
DAY 15	REST DAY
DAY 16	80 SIT UPS
DAY 17	85 SIT UPS
DAY 18	90 SIT UPS
DAY 19	95 SIT UPS
DAY 20	REST DAY
DAY 21	100 SIT UPS
DAY 22	105 SIT UPS
DAY 23	110 SIT UPS
DAY 24	115 SIT UPS
DAY 25	REST DAY
DAY 26	120 SIT UPS
DAY 27	125 SIT UPS
DAY 28	130 SIT UPS
DAY 29	135 SIT UPS
DAY 30	140 SIT UPS

EMI HEALTH

GET *Healthy* FEEL *Strong* BE *Happy*

EXPERIENCE ALL THAT VASA HAS TO OFFER WITH PREMIUM AMENITIES AT OUR 45 LOCATIONS!

VASA Fitness Business Membership Program



2 GREAT MEMBERSHIP OPTIONS

Find What You Love!

COMPANY CODE:
BDUTEMIH

COMPANY NAME:
EMI Health

To sign up, go to **vasafitness.com/join** and enter your company's promo code. Please direct all questions to **businessmemberships@vasafitness.com**.

BUSINESS FITNESS

$16.99

- Access to all VASA Locations
- Expansive Cardio Deck
- Free Weights
- Functional Training Turf Area
- Strength Training Machines
- Performance Lifting Area
- Group Fitness Classes
- Basketball
- Fitness Cinema
- Full Locker Room Access
- Indoor Pool
- Spa, Sauna and Steam
- HydroMassage Lounge
- Light Therapy
- Tanning
- Racquetball
- KidCare Available

Amenities vary by location
Annual Rate Guarantee Fee of $49.99 will apply

BUSINESS STUDIO

$46.99

- Access to all VASA Locations
- Expansive Cardio Deck
- Free Weights
- Functional Training Turf Area
- Strength Training Machines
- Performance Lifting Area
- Group Fitness Classes
- **Unlimited Studio Red HIIT Classes**
- **Unlimited Studio Cycle Classes**
- Basketball
- Fitness Cinema
- Full Locker Room Access
- Indoor Pool
- Spa, Sauna and Steam
- HydroMassage Lounge
- Light Therapy
- Tanning
- Racquetball
- Unlimited InBody Scans
- KidCare Available

Amenities vary by location
Annual Rate Guarantee Fee of $49.99 will apply
TEAM Training classes are available in locations that do not have Studio.

VASA FITNESS

BUSINESS MEMBERSHIP

Questions? Contact businessmemberships@vasafitness.com