

• Pequeños cambios dejan grandes beneficios en el cuerpo

¡MUJERES! MEJOREN SU SALUD EJERCITÁNDOSE EN LA OFICINA

• Tomar 13 vasos de líquido da vitalidad y energía



Bajarse de dos a tres paradas antes permite caminar unos 500 metros diarios.

EFRÉN LÓPEZ MADRIGAL

elopez@prensalibre.co.cr

Foto: Carlos Valderrama/ photos.com

La falta de tiempo y los nuevos roles impiden a miles de mujeres trabajadoras mantener un estado de vida saludable, debido al sin número de obligaciones típicas en una profesional. Para mantener un equilibrio, lo ideal es hacer ejercicios y comer de forma balanceada, cinco veces al día.

Muchas de las mujeres modernas tienen menos tiempo para mantenerse activas, por lo que la nutricionista Marisa Brenes les da una serie de consejos para llevar una vida equilibrada y con mucha energía.

“Las mujeres que trabajan tienen muchas cosas que hacer durante el día y dejan de lado su propio bienestar, sin embargo, con un cambio de actitud y un poco de esfuerzo se pueden ejercitar durante



Según investigaciones, el tomar de 9 a 13 vasos de líquido da beneficios en la piel y en los riñones.

sus horas laborales”, comentó la especialista.

CONSEJOS

“Para mantenerse activa,



“La planificación es lo más importante para mantener una buena salud y una nutrición adecuada. Aunque no haya tiempo, el orden y la colaboración de los familiares daría más tiempo a la mujer para hacer ejercicios”, Marisa Brenes, nutricionista.



El utilizar las escaleras tonifica las piernas, glúteos y abdomen.

en que todos estos cambios tienen que ir acompañados de alimentación balanceada y una buena nutrición para incrementar la vitalidad en el cuerpo.

“Nunca hay que olvidar que la planificación en el hogar es necesaria para tener tiempo de hacer ejercicios y prepararse meriendas para consumir durante la jornada laboral.

No saben lo importante que es para el cuerpo comer cinco veces, esto permite tener una mejor digestión y energía”, concluyó Brenes.

es importante usar las escaleras y caminar por los alrededores de la oficina durante cinco minutos; si viaja en bus, bájese tres paradas antes de la habitual, así se ejercitará antes de iniciar su día en la oficina”, recomendó la nutricionista.

La especialista fue clara

IDEAS DE MERIENDAS PRÁCTICAS Y SALUDABLES PARA MUJERES MODERNAS:

Lunes: Yogurt bajo en grasa, barra de cereal y 8 uvas.

Martes: Jugo de fruta, sándwich de jamón de pavo con lechuga y tomate.

Miércoles: Botella de agua, zanahoria en tiritas y galleta soda.

Jueves: Una cajita de leche descremada, un banano pequeño y una galleta de avena.

Viernes: Refresco bajo en azúcar, una bolsita de palitos de ajonjolí y una manzana.

Fuente: Marisa Brenes, nutricionista.