



SOLUCIONES PARA PROFESIONALES
LA REPUBLICA.net

Buscar ...

Miércoles, 10 de mayo de 2023



INICIO

ÚLTIMA HORA

PÁGINA 2

NACIONALES

LO MÁS LEÍDO

ESTILO EJECUTIVO

ACCIÓN

OPINIÓN

SOSTENIBILIDAD

MÁS

IMPULSO PYME

PRO SAN JOSÉ

BBC NEWS MUNDO

NOTA DE TANO

MUJER EMPRENDEDORA

FORO DE LOS LECTORES

IMPUESTOS Y SU DINERO

RANKING

ESPECIALES Y SUPLEMENTOS

FORBES CENTROAMÉRICA

NEWSLETTERS

CONTENIDOS EXCLUSIVOS

BICENTENARIO CR

BLOGS

VIDEOS

0-0121
ciones

DNES.COM



"Tu aliado de la limpieza"

WWW.REMSOLUCIONES.COM

¡Contáctanos Ahora!
2220-0121



ÚLTIMA HORA

Amas de casa y el Covid-19

Walter Herrera wherrera@larepublica.net | Viernes 11 febrero, 2022 08:53 am



Shutterstock/La República

ÚLTIMA HORA



08:15 Leonardo DiCaprio felicita a Costa Rica por ampliación de Áreas Marinas Protegidas



18:50 Rodrigo Chaves congela jornadas 4x3 para atar cabos sueltos y Frente Amplio denuncia maniobra política



18:00 Suspenden seis funcionarios del PANI por caso de bebé desaparecida en Cartago



Mucho se habla sobre el Covid-19 y la afectación económica que conlleva pero poco se discute sobre la salud física y mental de las amas de casa, que en dos años de pandemia, perdieron su escape diario de casa para dejar a los niños a la escuela, visitar el gimnasio o el club deportivo antes de iniciar con las tareas diarias, señala David Mears, presidente de Multispa.

Lea más: [Blitz Escazú, entrenar nunca fue más exclusivo, espacioso y moderno](#)

"Durante dos años, muchas han tenido que limitar su actividad física a una esquina o patio de su casa y perdieron una vida social con colegas. Para muchas, esto ha resultado en un aumento de peso y pérdida de ánimo y el apoyo de tener una vida social saludable en sus actividades", indicó Mears.

Y a pesar del llamado de ejercitarse en casa, no en todos los casos, los espacios están diseñados para ejercitarse de la mejor manera.



"Aún cuando muchas han seguido practicando ejercicios en el hogar, pocas casas tienen la altura de cielo, ventilación cruzada o iluminación natural adecuada para la práctica de ejercicios, o la gama de equipo necesario para mantener la motivación con una variedad de distintas disciplinas. Muchas han perdido el hábito en la insolación y esto ha traído resultados como el aumento de peso, la pérdida de auto estima y hasta la depresión", explicó el presidente de Multispa.

Lea más: [MultiSpa innova con retos fitness virtuales para todo el público](#)



17:45 (Video) Cinde y gobierno de Rodrigo Chaves abren “mesa de diálogo” para definir futuro de convenio para atraer inversión



17:21 Frente Amplio sostiene que jornadas 4x3 no pagarán horas extra



MÁS LEÍDAS

DÍA	7 DÍAS	30 DÍAS
-----	--------	---------



Costa Rica realizará estudios de viabilidad para producir biocombustibles



Jorge Torres se despide como ministro de Seguridad en un audio a subalternos



¡Alerta por el Fenómeno de El Niño! Estos serán los efectos más graves que provocará en Costa Rica



Metaverso, IA y biometría impulsan innovación tecnológica empresarial, según expertos



Hasta €916 mil puede ganar un usuario conductor