



# Hábitos saludables

---

Soluciones y  
servicios



Soluciones y servicios  
**HÁBITOS  
 SALUDABLES**

## Los hábitos saludables en la empresa

En la medida que las personas y el talento humano son el principal recurso de toda empresa, todo aquello que contribuya a mejorar las condiciones de trabajo y el bienestar del equipo es una fuente inagotable de beneficios para la empresa. En este sentido, conforme a las conclusiones y resultados de multitud de estudios en este campo, decimos que **el bienestar y la salud de los trabajadores es el de la empresa**, de tal forma que la promoción de los hábitos saludables en el ámbito empresarial se ha convertido en un aspecto esencial ya que contribuye a...

- **Reducir el absentismo laboral.**
- **Prevenir los riesgos laborales.**
- **Aumentar el bienestar de la plantilla.**
- **Incrementar la productividad del equipo.**



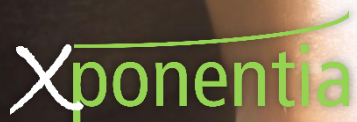


Soluciones y servicios  
**HÁBITOS  
 SALUDABLES**

## Los hábitos saludables en la empresa

En relación con estos beneficios ten presente que...

- **Reducir el absentismo laboral.** Estudios de La Red Europea de la Promoción y Salud en el Trabajo cifran esta reducción en un 10%, la cual deriva del menor número de bajas laborales en la plantilla. Estos estudios también concluyen de que por cada euro invertido en promoción de la salud la empresa recupera entre 2,5 y 5 euros producto de esa reducción del absentismo.
- **Prevenir los riesgos laborales** en la medida que contribuye a evitar dolencias físicas como los típicos dolores de espalda, las sobrecargas o el estrés.
- **Aumentar el bienestar de la plantilla** en tanto que el trabajador percibe que la empresa se preocupa por su estado.
- **Incrementar la productividad del equipo.** En este sentido y simplemente a modo de ejemplo, diversos estudios de la Organización Internacional del Trabajo concluyen que una mala alimentación comporta una reducción del 20% de la productividad de las personas.



Soluciones y servicios  
**HÁBITOS  
SALUDABLES**

## Los hábitos saludables en la empresa

Al margen de todo ello y desde el punto de vista de los trabajadores, según datos de la OIT el 85% de este colectivo manifiesta interés en que la empresa le facilite información y conocimientos en materia de hábitos saludables.

En conclusión, tanto la empresa como los trabajadores son beneficiarios de la promoción de los hábitos saludables en el trabajo.

## ¿Qué ofrecemos?

Por todo ello, JAM UP y XPONENTIA han unido sus capacidades y conocimientos para conformar una **oferta de soluciones y servicios** en este ámbito que podemos resumir mediante el siguiente esquema:

### 1) Contenidos en formato multimedia



### 2) Sesiones y webinars en streaming



### 3) Servicio de atención personalizada



Soluciones y servicios

# HÁBITOS SALUDABLES





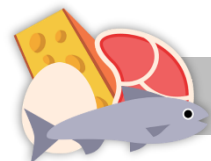
# Hábitos saludables

---

Contenidos  
en formato  
multimedia

## ¿Qué contenidos disponemos?

En relación con el servicio 1, actualmente disponemos de la siguiente **batería de contenidos** en formato multimedia para su alquiler o compra:



### Hábitos alimentarios

- La importancia de los hábitos alimentarios
- ¿Qué nutrientes necesitamos?
- ¿Qué es y para qué sirve el ayuno intermitente?
- ¿Qué es la flexibilidad metabólica?
- ¿Cómo alimentarnos según nuestro estilo de vida?
- ¿Cómo alimentarse para ganar masa muscular?
- ¿Cómo alimentarse para perder grasa?
- ¿Es importante suplementarse?
- ¿Qué debes saber sobre los productos procesados?



### Hábitos deportivos

- La importancia de los hábitos deportivos
- ¿Por qué es importante realizar actividad física?
- El entrenamiento multidisciplinar o cruzado, ideal para evitar lesiones
- La importancia del entrenamiento de fuerza
- ¿Por qué es importante tener un factor de actividad alto?

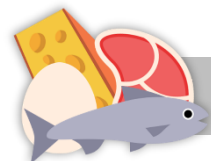


### Hábitos posturales

- La importancia de los hábitos posturales
- La importancia del descanso
- La importancia de la respiración a nivel postural
- Ejercicios para trabajar la faja abdominal
- Ejercicios y estiramientos básicos para trabajos sedentarios
- Ejercicios para mejorar la movilidad articular

## Contenidos en cartera

A continuación, recogemos una lista orientativa de otras temáticas que podríamos trabajar en futuras producciones:



### Hábitos alimentarios

- La contextualización de la dieta
- Las pirámides nutricionales
- La comprensión del peso corporal
- Hablemos sobre dietas: cetogénica, lowcarb, paleo,...
- ¿Qué es el gluten y qué produce?
- Sobre los lácteos... ¿son buenos o malos?
- La importancia de las grasas
- Hablemos sobre el azúcar
- La microbiota y los problemas digestivos
- Hablemos sobre las calorías



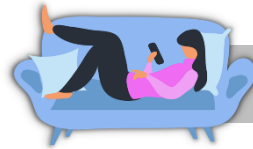
### Hábitos deportivos

- ¿Qué es el entrenamiento full body?
- El entrenamiento de fuerza en mujeres
- El entrenamiento concurrente
- La importancia de la planificación
- Ejercicios básicos para el tren inferior sin materiales
- Ejercicios básicos para el tren superior sin materiales
- ¿Qué es el ejercicio cardiovascular?
- ¿Qué necesitamos para entrenar en casa?
- ¿Cómo progresamos en el entrenamiento de fuerza en casa?
- ¿Qué es y como podemos aumentar el NEAT?



## Contenidos en cartera

A continuación, recogemos una lista orientativa de otras temáticas que podríamos trabajar en futuras producciones:



### Hábitos posturales

- ¿Qué debemos conocer sobre los estiramientos?
- ¿Qué debemos hacer para dormir mejor?
- Estrategias posturales cuando teletrabajamos
- Los hipopresivos... ¿qué son y para qué sirven?
- La importancia de la meditación
- Sobre el automasaje... ¿cómo lo podemos ejecutar correctamente?
- El masaje con foam roller
- La importancia del cuidado de los pies
- La importancia del suelo pélvico y ejercicios para trabajarlo
- Los beneficios emocionales de la actividad física
- Consejos para no lesionarse al hacer deporte

Soluciones y servicios  
**HÁBITOS  
SALUDABLES**



# Hábitos saludables

---

Sesiones y webinars en streaming y servicio de atención personalizada



## 2) Sesiones y webinars en streaming



## ¿Qué otros servicios ofrecemos?

Mediante este servicio ofrecemos la posibilidad de programar en el canal, portal o entorno corporativo existente o en un canal creado a medida por nuestro equipo, actividades en streaming tales como...

- **Webinars o masterclass** sobre cualquiera temática relativa a estas materias (p.e. los suplementos, la comprensión del peso corporal, tipos de dietas,...).
- **Sesiones de mindfulness:** meditación, relajación, control del estrés,...
- **Sesiones de actividad física** (p.e. sobre el trabajo de fuerza, estiramientos, entrenamientos interválicos, GAC, yoga, pilates, hipopresivos,...).

Soluciones y servicios

# HÁBITOS SALUDABLES



### 3) Servicio de atención personalizada



## ¿Qué otros servicios ofrecemos?

A través de este servicio ofrecemos la posibilidad de completar el paquete de soluciones en la materia, facilitando el acceso de los empleados a un equipo de profesionales especializados en la materia, al objeto de que puedan formular cualquier tipo de consulta o duda. Para ello, nuestro equipo puede utilizar los canales corporativos o bien crear un canal al efecto (email específico, portal creado para el caso concreto, chat u otros similares).

Soluciones y servicios

# HÁBITOS SALUDABLES