



# PROGRAMA DE FORMACIÓN SALUDABLE PARA LA NUEVA NORMALIDAD

**saludando**  
LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO

UN PROGRAMA PERSONALIZADO Y TRANSVERSAL

# saludando

LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO



## Eres tu propio líder y tu mayor reto

---

**S**aludando es el resultante de la suma de dos palabras. Por un lado Salud, sin la cual nada tiene sentido, y por otra Dando, como gerundio del verbo dar.

Dar, Ofrecer o Inspirar Salud es uno de los mejores regalos que podemos hacer a las personas que nos rodean. Tanto por el acto bondadoso de ayudar a nuestro entorno a mejorar su calidad de vida, como por el hecho de que cada vez que ayudamos a cualquier persona a cuidarse, esa energía vuelve a nosotros con mayor fuerza.

Desde Saludando llevamos más de 10 años con el compromiso de inspirar y acompañar a las personas y organizaciones a cuidarse.

Una de las bases del éxito de un programa

de Empresa Saludable es crear una comunidad activa y preocupada con su cuidado personal y este programa se encargará de ello. Una ruta formativa online, que se personaliza según las competencias saludables que elijas para tu organización.

Basado en cuatro áreas de desarrollo:

1. Alimentación Consciente
2. Educación Física
3. Bienestar Emocional
4. Sueño Reparador

Un hilo conductor sobre el cuidado personal al que puede unirse cualquier tipo de público. Es momento de inspirar y acompañar a las personas a desarrollar el poder de cuidarse.

# 1. CONTENIDOS SALUDABLES



M	T	W	T	F	S
6	7	1	2	3	4
13	14	8	9	10	11
20	21	15	16	17	18
27	28	22	23	24	25

# PROPUESTAS FORMATIVAS ALREDEDOR DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Rutinas de 7 minutos para la jornada laboral

Perder peso a partir de los 35 años

Vencer a la hostilidad del gimnasio

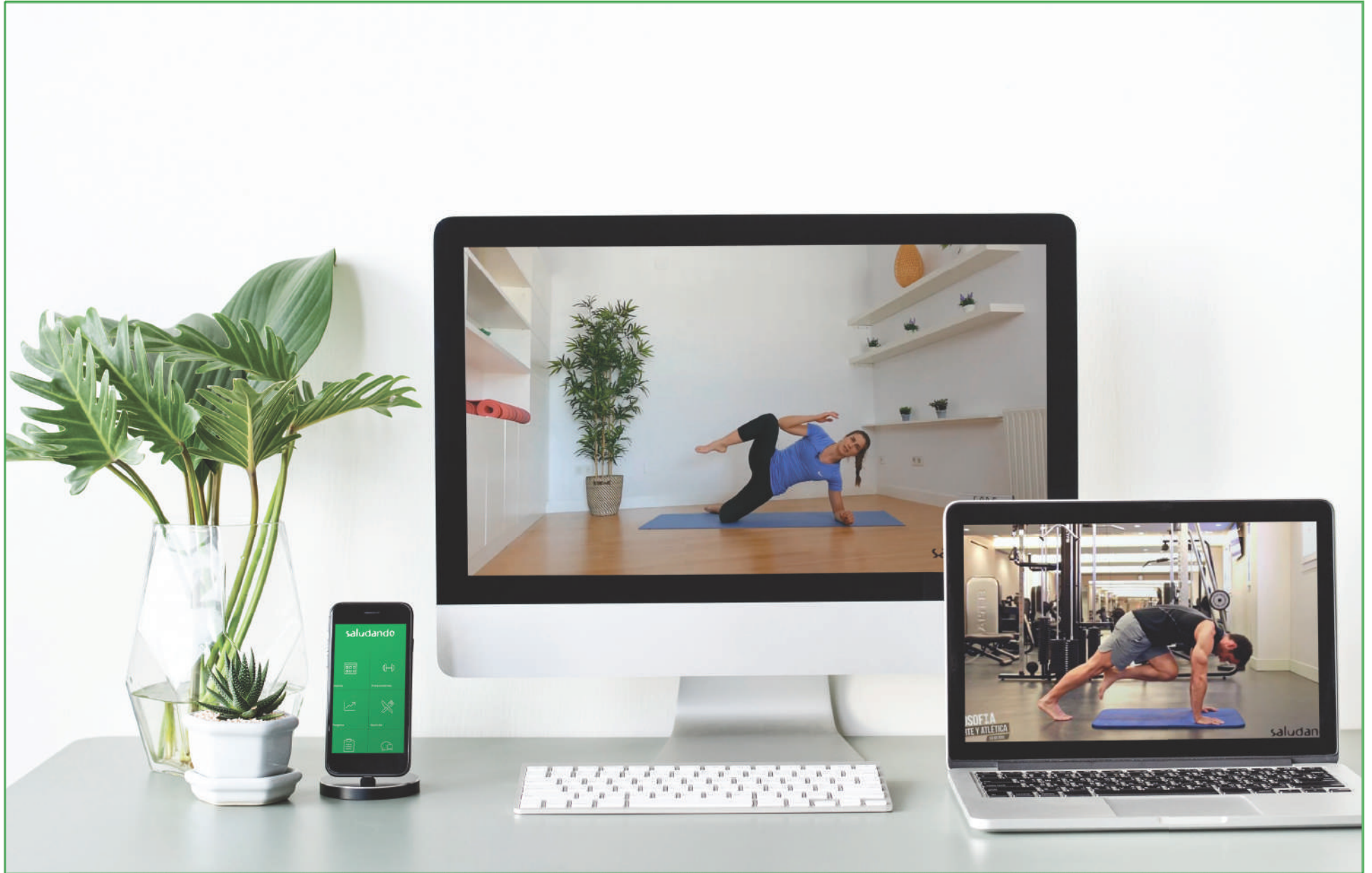
La receta contra el envejecimiento

Yo también odiaba la Educación Física

¿Buscas una formación concreta? Creamos  
formaciones personalizadas

**saludando**

LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO



# PROPUESTAS FORMATIVAS ALREDEDOR DE LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Súper desayunos en 1 minuto

Plato de Harvard para comidas principales

Organización semanal de la compra

Entendiendo el etiquetado nutricional

La ruta saludable de la pérdida de peso

¿Buscas una formación concreta? Creamos  
formaciones personalizadas

**saludando**

LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO



# *La ruta saludable*

COMPRA CONSCIENTE

by:  
**saludando**

# PROPUESTAS FORMATIVAS ALREDEDOR DEL BIENESTAR EMOCIONAL

Optimismo inteligente en la nueva normalidad

Resiliencia ante la incertidumbre

Mindfulness y bienestar emocional

Gestión emocional: miedo, tristeza y rabia

Gestión emocional: amor, orgullo y alegría

¿Buscas una formación concreta? Creamos  
formaciones personalizadas

**saludando**

LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO



# PROPUESTAS FORMATIVAS ALREDEDOR DEL SUEÑO REPARADOR

El sueño: punto de partida para el bienestar

Dormir mejor: un lujo a tu alcance

Regular el sueño ante la nueva normalidad

Sueño ante los cambios hormonales en la mujer

La siesta reparadora: aplicación práctica

¿Buscas una formación concreta? Creamos  
formaciones personalizadas

**saludando**

LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO



2.

DISEÑA LA RUTA SALUDABLE PARA TU  
ORGANIZACIÓN EN 2 PASOS



**saludando**

LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO

## ESCOGE LAS TEMÁTICAS MÁS INTERESANTES PARA TU ORGANIZACIÓN

Buscas concentrar la formación y profundizar en áreas como la alimentación, ejercicio, bienestar emocional o sueño?

¿O quizás un poco de cada área para tu programa saludable? **Tú decides.**

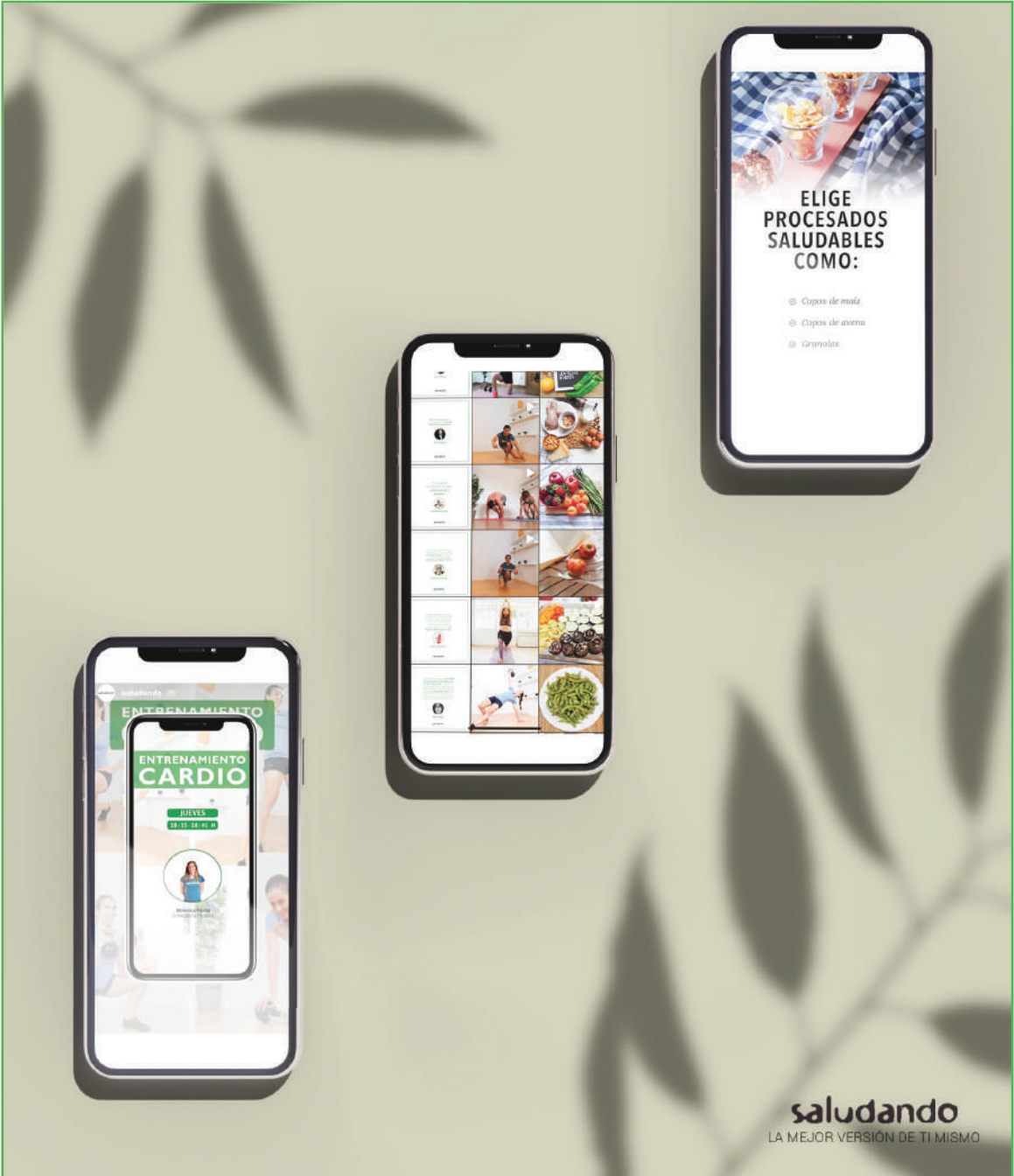
## ESCOGE LA PERIODICIDAD EN EL IMPACTO FORMATIVO

Quieres concentrar la formación en el Mes/ Semana de la Salud o dispersar la formación en un programa anual?

**Tú decides.**

**saludando**

LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO



**ELIGE PROCESADOS SALUDABLES COMO:**

- Copos de maíz
- Copos de avena
- Granolas

**ENTRENAMIENTO**  
**CARDIO**

11:15

18:12-18:45

**saludando**

LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO

# 3. EJEMPLO DE RUTA SALUDABLE 2020/2021

# saludando

LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO

1

**OCTUBRE**

**Sueño  
Reparador**

El sueño, punto de partida del bienestar.

2

**NOVIEMBRE**

**Bienestar  
Emocional**

Resiliencia ante la incertidumbre.

3

**ENERO**

**Alimentación  
Consciente**

Organización Semanal de la Compra.

4

**FEBRERO**

**Alimentación  
Consciente**

Súper desayunos en 1 minuto.

5

**MARZO**

**Alimentación  
Consciente**

Plato de Harvard para comidas principales.

6

**ABRIL**

**Educación  
Física**

Pequeñas rutinas para revolucionar tu estilo de vida saludable.

7

**MAYO**

**Educación  
Física**

Entrenamientos que funcionan de 7 minutos.

8

**JUNIO**

**Educación  
Física**

Perder peso entrenando a partir de los 35.

## WEBINAR 1: EL SUEÑO, PUNTO DE PARTIDA PARA EL BIENESTAR

La mejora del sueño es un fantástico punto de partida para mejorar el bienestar. Tanto nuestro estado energético como nuestra salud tiene


**Los contenidos teóricos**  
*de este webinar son:*  
**Autoevaluación del sueño,**  
**Mitos en torno al descanso y**  
**Cantidad y Calidad del sueño**

una relación directa con la capacidad de ofrecer a nuestro organismo un descanso reparador.

Este webinar es una magnífica forma de sensibilizarse al respecto incluyendo una autoevaluación de la calidad y cantidad del sueño.

**saludando**

LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO

A hand with light blue nail polish holds a white ceramic mug. The mug features the text 'El sueño, punto de partida para el bienestar' in green and black, and the logo 'saludando LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO' in black at the bottom.

El sueño,  
punto de  
partida para  
el bienestar

**saludando**  
LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO

## WEBINAR 2: RESILIENCIA TRAS LA PANDEMIA

La resiliencia es la capacidad del ser humano de reponerse ante situaciones traumáticas. La pandemia sanitaria y sus consecuentes crisis tanto sociales como

**Los contenidos teóricos de este webinar son: Reelaboración de la experiencia, no olvido de la misma, Ejercicio Ciclo del cambio, ¿en qué etapa estoy?, Ejercicio Tipos de afrontamiento, ¿de qué material estás hecho?**

económicas han sido y están siendo todo un impacto del que tendremos que recuperarnos tanto en lo individual como en lo colectivo.

En este taller veremos el ciclo de este proceso de reconstrucción mental necesario para enfrentarnos a la nueva realidad.

**saludando**

LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO



# RESILIENCIA TRAS LA PANDEMIA

**saludando**

LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO

## WEBINAR 3: ORGANIZACIÓN SEMANAL DE LA COMPRA

**E**n esta nueva realidad, la mayor parte de las comidas se hacen en casa. Esto es una oportunidad a la hora de mejorar la alimentación, pero sólo si elegimos de manera

***Los contenidos teóricos de este webinar son: Alimentos procesados y ultra procesados, Estrategias para no caer en tentaciones, Buenas opciones procesadas, Organización de productos frescos.***

equilibrada los alimentos que entran en nuestra cocina.

Organiza de manera adecuada tu compra semanal. Sé más listo que tus instintos. Una alimentación saludable empieza por una compra racional y una selección adecuada de alimentos.

**saludando**

LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO



**ORGANIZACIÓN  
SEMANTAL  
DE LA COMPRA**

saludando  
LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO

## WEBINAR 4: SÚPER DESAYUNOS EN 1 MINUTO

**E**l desayuno tiene alrededor grandes mitos. ¿Es el desayuno la comida más importante del día? ¿es mejor tomar cereales por la mañana en lugar de

**Los contenidos teóricos de este webinar son: Mitos y creencias sociales sobre el desayuno, Realidad nutricional del desayuno, Ejemplos de súper desayunos en 1 minutos, Lista de la compra.**

por la noche? ¿cuánto tiempo se requiere para preparar un desayuno nutricionalmente óptimo?

En este taller aclararemos ciertas creencias al respecto y mostraremos varios ejemplos de súper desayunos que pueden prepararse en casa en menos de 1 minuto. Más rápido que abrir un paquete de galletas.

**saludando**

LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO



## WEBINAR 5: PLATO DE HARVARD EN COMIDAS PRINCIPALES

**E**l Plato de Harvard es una herramienta nutricional de gran valor que está ayudando a muchas familias a entender una correcta organización de las principales comidas del día.

***Los contenidos teóricos de este webinar son: Macronutrientes y micronutrientes, Equilibrio nutricional diario y semanal, El Plato de Harvard, Aplicación práctica.***

Complementando y mejorando el mensaje de la clásica Pirámide Nutricional, el Plato de Harvard ayuda a la construcción de una alimentación nutricionalmente completa.

Olvídate de conceptos nutricionales como Proteínas, Grasas o Carbohidratos, en este taller aprenderás a elegir correctamente los alimentos.

**saludando**

LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO

## TE LO VAS A COMER, ¡Y LO SAJES!

El Homo Sapiens es muy predecible. Tanjendo del ante al teléfono móvil, lo vas a mirar más a menudo que si no lo tienes a simple vista. Teniendo más fruta en tu cocina, la vas a comer más a menudo que si no la tienes. Así de simple es la solución que te planteamos en este reto.

En esta semana vamos a allanarnos el camino para que no sea una lucha desigual la que lidia en nuestro cerebro, nuestro **cerebro consciente** y nuestro **cerebro emocional**. El consciente sabe qué alimentos tienen, más o menos sentido, para nuestra media mañana y me ayuda a estar bien tanto en corto, medio o largo plazo. Sin embargo, la fuerza de nuestro cerebro emocional arrasa, optando por versiones más explosivas, con una recompensa en el corto plazo, pero de discutible sentido en el medio o largo.

De auto justificaciones está lleno nuestro día a día. En esta semana jugaremos a elevarlas a lo consciente para **pasarle un filtro y rehacer nuestras decisiones**, si así lo consideras oportuno. Ese es el gran reto de la semana.

En este documento encontrarás algunos de los por qué comprar más unos alimentos que otros, y al final del mismo como anexo, el juego de la Lista de la compra Saludando. Un método para darle sentido a tu alimentación equilibrando tus decisiones, a tu manera.

Ahora toca lo más importante, **vivir la experiencia de un estilo de vida saludable**.



## WEBINAR 6: PEQUEÑAS RUTINAS PARA REVOLUCIONAR TU ESTILO DE VIDA SALUDABLE

**N**uestros resultados en la composición corporal o en nuestros niveles de energía y vitalidad están condicionados principalmente por nuestras

***Los contenidos teóricos de este webinar son: Liderar el bienestar, Creencias limitantes, Estrategias de desarrollo saludables.***

rutinas diarias.

No hay ningún problema en cenar una pizza con un refresco de cola, o en estar toda la tarde tumbado en el sofá, salvo que esto sea una rutina.

En este webinar veremos cómo podemos crear pequeñas rutinas respecto a la alimentación y al ejercicio. Liderar adecuadamente nuestro bienestar para encontrar nuestro equilibrio.

**saludando**

LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO



## WEBINAR 7: ENTRENAMIENTOS DE 7 MINUTOS QUE FUNCIONAN

**M**uchas personas no creen que 7 minutos pueda ser un estímulo suficiente para crear mejoras en el cuerpo.

***Los contenidos teóricos de este webinar son: La falta de tiempo, Movilidad, Estabilidad, Fuerza y Cardio en 7 minutos, Ejemplos de aplicación.***

Esta creencia está alimentada por la comparación constante del deporte salud con el deporte rendimiento, lo que es un error. 7 minutos pueden ayudarte mucho en tu salud física y mental, sobre todo cuando la principal barrera de la práctica deportiva es la falta de tiempo.

Este webinar te ayudará a organizar una rutina de 7 minutos que te lleve a mejorar diferentes aspectos de tu condición física independientemente de tu nivel.

**saludando**

LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO



## WEBINAR 8: PERDER PESO ENTRENANDO A PARTIR DE LOS 35

**A** partir de los 35 años empezamos a tener la sensación de que el cuerpo no recupera como antes. ¿Te suena esta sensación?

A los veintitantos, ajustando un par de

***Los contenidos teóricos de este webinar son: Trampas sociales del siglo XXI, Dosis equilibradas de ejercicio, Estrategias para incorporar hoy mismo.***

detalles durante un mes antes del verano, el cuerpo recuperaba el peso sin problema. Con un par de entrenamientos de carrera, las piernas volvían a estar fuertes.

Sin embargo, a partir de los 30, parece que cada vez estamos más alejados del equilibrio que nos gustaría tener. Y el círculo de hábitos se hace cada vez más vicioso.

¿Por qué ocurre esto? Y lo más importante, ¿tiene solución? En este taller descubrirás la respuesta.

**saludando**

LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO



# 4. PRESUPUESTO ORIENTATIVO

## WEBINARS EN DIRECTO

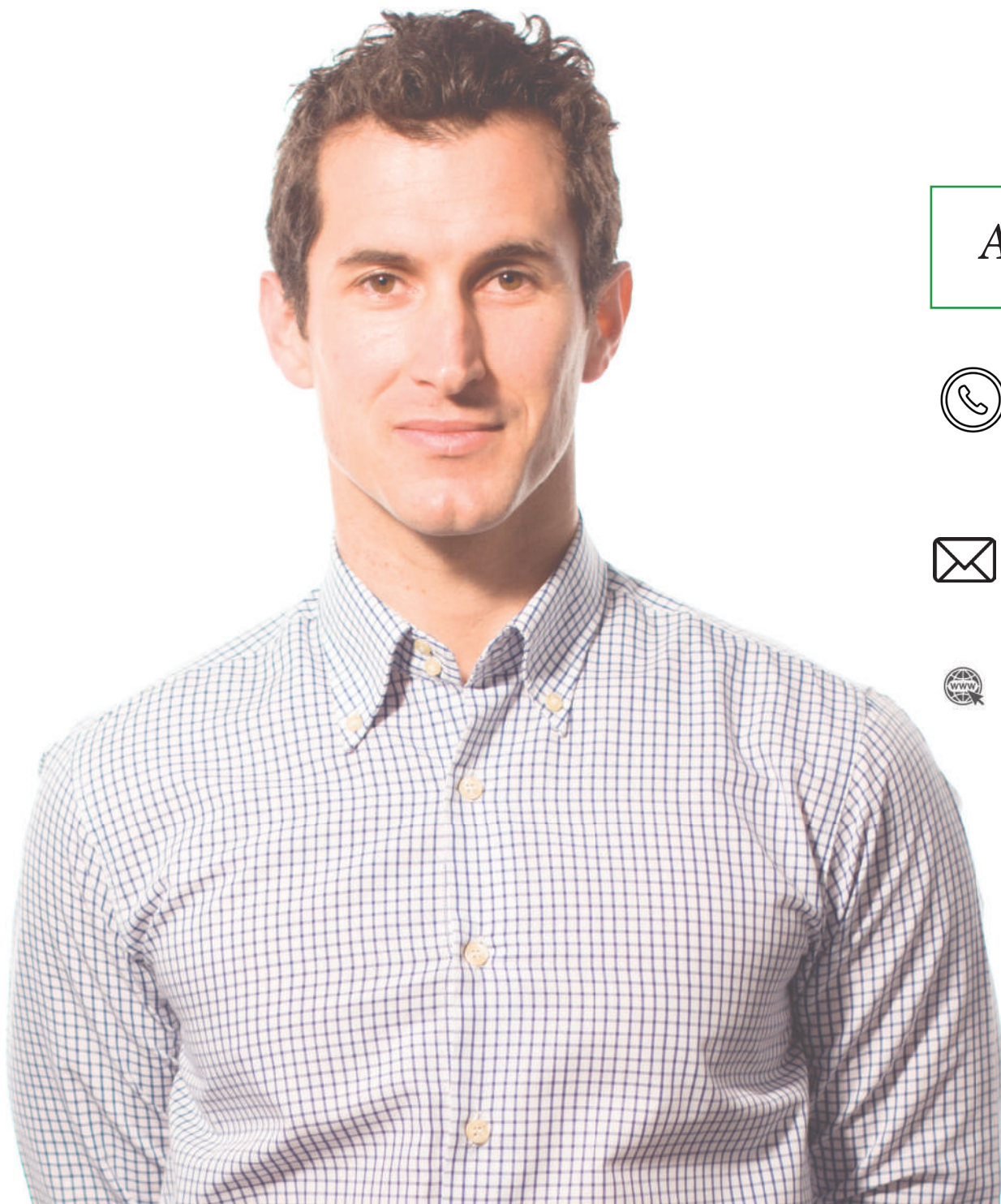
- 8 Talleres formativos virtuales (webinars) en directo de 60 minutos. Sesión grabada y puesta a disposición de la empresa para su uso interno.

- Herramienta para la celebración de webinar GoToWebinar que ponemos a disposición de la empresa para la formación. Límite de 100 participantes.

## TARIFA

**Tarifa /webinar:**  
*290€ +IVA*

**8 Webinars:**  
*2.320€ + IVA*



*Antonio López, Director Técnico*



*+ 34 696 492 461*

*+ 34 685 423 877*



*antoniolopez@saludando.es*



*www.saludandoempresas.com*

*@Saludando*

