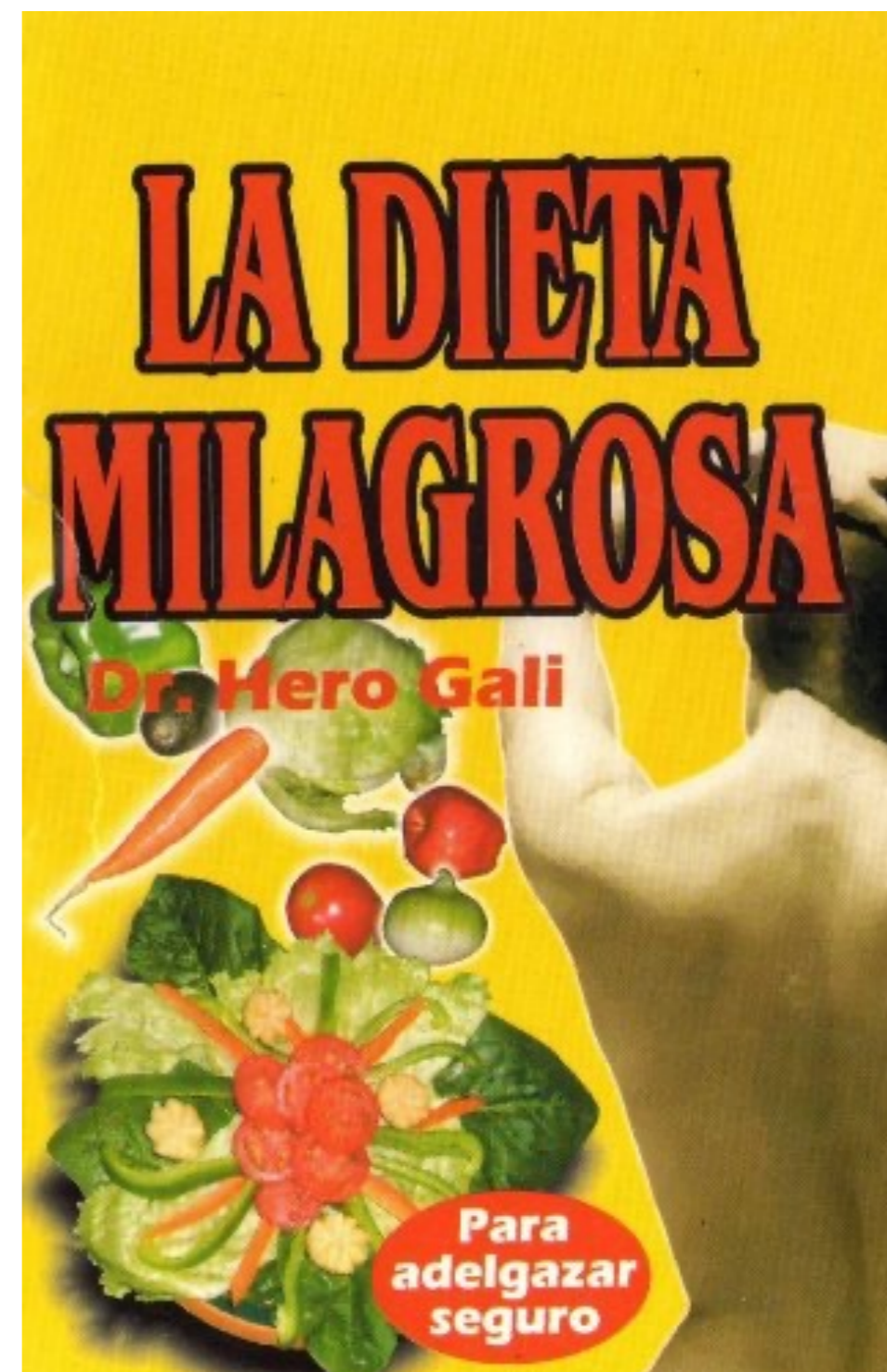


# Reto Kilo Solidario

Consideraciones técnicas y comunicativas a tener en cuenta

Antonio López

Director [Saludandoempresas.com](http://Saludandoempresas.com) y [saludando.es](http://saludando.es)



**El peso es importante, y caer en la trampa de que el peso sea lo único importante, muy fácil.**



Aprende a cuidarte creando hábitos saludables,  
y olvídate de las dietas para siempre.

# Operación Kilo Solidario

TRANSFORMA TUS HÁBITOS SALUDABLES EN ALIMENTOS PARA LA COMUNIDAD



**Une a tu empresa a esta iniciativa  
saludable y solidaria**

El foco principal debe estar en los hábitos y no en la báscula.

El cambio de estilo de vida requiere acciones progresivas, sin atracones de cambios.

El proceso requiere de un desarrollo consciente de competencias transversales.

Una valoración y una ayuda profesional es una de las mejores decisiones que se pueden tomar para trazar un plan y tener un acompañamiento realista.



El Reto, una fantástica oportunidad para visitar a un profesional y contextualizar tus hábitos y tu peso, para establecer un plan realista.

## 1. Bajar de peso (Bajar de grasa):

Por cada kilo de grasa bajada = 1 kg de alimento donado

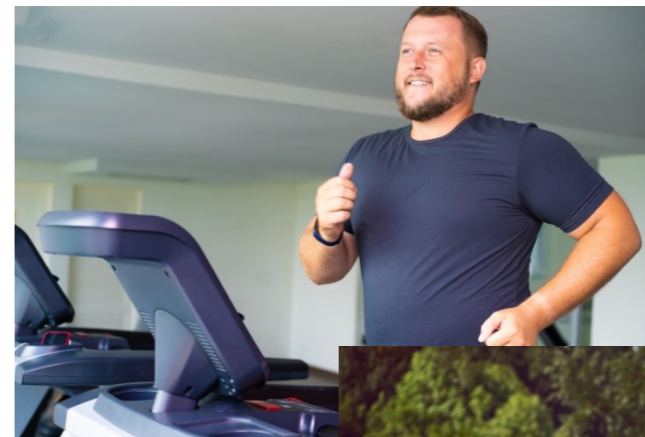
## 2. Subir de peso (Subir de masa muscular):

Por cada kilo de masa muscular subido = 3 kg de alimento donado

## 3. Conseguir valores objetivo individuales más saludables

Cada persona que consiga los objetivos establecidos durante los 3 meses con el profesional = 5 kg de alimento donado

Ejemplo 1: Persona con sobrepeso que “debería” perder 10 kg. Objetivo individual puesto por el profesional: Perder 3 kg de grasa, mantener masa muscular, hacer media de 35km andando a la semana.



Ejemplo 2: Persona que ya hace running y padel. Objetivo individual puesto por el profesional: Mantener el peso, Perder 1 kg de grasa, subir 0,5 kg de masa muscular.



## OPERACIÓN KILO SOLIDARIO

*Ruta de incorporación de hábitos saludables*





## 3 Webinars en abierto desde PRL Innovación

La **nutrición** en el control del peso saludable.

29/01/24  
12.00 horas

Las **emociones** en el control del peso saludable.

23/02/24  
12.00 horas

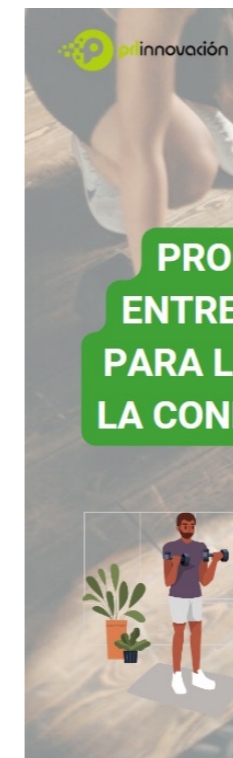
La **actividad física** en el control del peso saludable.

15/03/24  
12.00 horas

10 Recetas saludables

10 Entrenamientos para casa en diferentes niveles

10 Contenidos para reflexionar y retar los hábitos



### Reduce los ultraprocesados

Con frecuencia nos alimentamos mal porque **consumimos bastante cantidad de alimentos** que atascan el buen funcionamiento de nuestro organismo, de manera que los alimentos frescos y buenos procesados quedan desplazados.

Por ello, el primer paso para recuperar el control de nuestra salud y transformar nuestros hábitos **es relegar los ultraprocesados** a la mínima expresión.

Este pequeño **cambio aparentemente simple** puede complicarse en un entorno repleto de estímulos que dificultan la toma de decisiones que sitúan nuestro bienestar como prioridad. Sin embargo, **este paso es la base que sustenta la alimentación saludable y consciente.**

Los **ultraprocesados** son alimentos que han sido sometidos a un **proceso industrial** en el que se han añadido en exceso ingredientes poco interesantes para la salud como azúcares, edulcorantes, harina y cereales refinados, sal en exceso o grasas de baja calidad; y, en consecuencia, las propiedades del alimento originario se ven alteradas.

Por ejemplo: bollería y postres industriales, golosinas, aperitivos ultra-salados, comida rápida, panes blancos, galletas, fiambres, pasta blanca, refrescos.

Su consumo habitual está relacionado con **problemas de salud** como la obesidad, enfermedades cardiovasculares y diabetes.



**RETO 1:**

- Tómate unos minutos para reflexionar sobre la **presencia de alimentos ultraprocesados en tu día a día.**
- Escribe una **lista de 5 ultraprocesados** que tendría sentido **eliminar** de tu alimentación y comprométete a no consumirlos durante al menos una semana.
- Empieza a experimentar como los **pequeños cambios** pueden marcar la diferencia hacia un estilo de vida más saludable.

saludando

uce el video en tu  
cutivamente hasta  
algún momento te  
ja de nivel.

CORE 3

IDAD Y FUERZA 4

Y MOVILIDAD

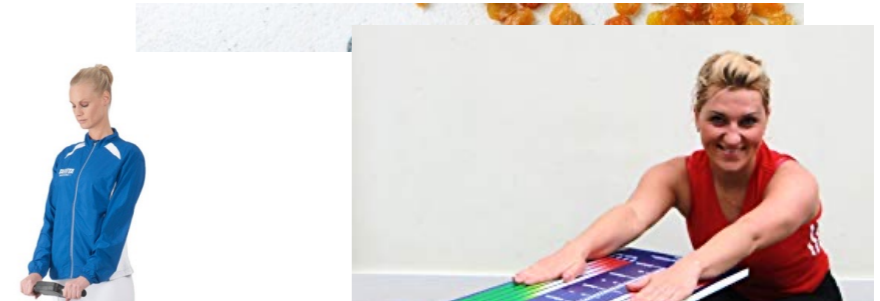
te documento,  
y empieza a  
manejo.

saludando

# La personalización del servicio al programa empresa saludable de cada organización

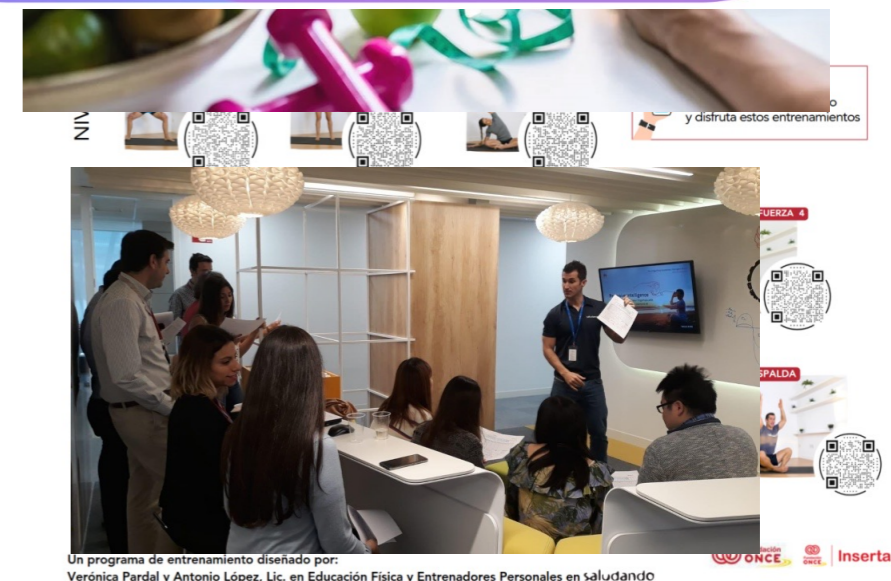
saludando  
LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO

- Análisis profesional e individual de la composición corporal.
- Personalización de las recetas, contenidos y videos a la imagen corporativa de la empresa.
- Resolución en directo de dudas relacionadas con el proceso tanto con entrenador como nutricionista.
- Acompañamiento diario a los participantes en chat/teams de motivación y dudas.
- Servicio de entrenamiento nutricional y entrenamiento personal video llamada.
- Profundizar en los webinars y la formación en competencias saludables



## (1) Rutas Formativas en Competencias Saludables

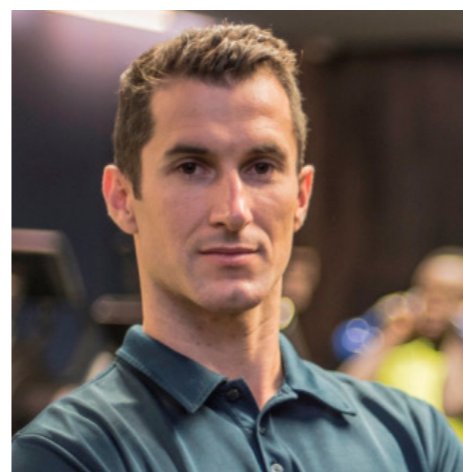
Alimentación Consciente, Educación Física,  
Sueño Reparador y Bienestar Emocional



¿Te gustaría trazar una ruta de los hábitos saludables en tu organización? **Contáctanos.**

  @Saludando

[www.saludandoempresas.com](http://www.saludandoempresas.com)



**Antonio López**

Director Técnico

+ 34 696 492 461

+ 34 685 42 38 77

[antoniolopez@saludando.es](mailto:antoniolopez@saludando.es)