

---

# *La ruta saludable*

---

by:

saludando



## LA RUTA SALUDABLE

Desde PRL Innovación y Saludando sabemos del **enorme poder** para las personas y para las organizaciones **de cuidarse física, mental y emocionalmente**. Como responsables en nuestras organizaciones de la seguridad, la salud y el bienestar, es importante tener una visión transversal de los diferentes intereses de los miembros de nuestras organizaciones y, al mismo tiempo practicar el cuidado personal. Sabemos que **el ejemplo es la más poderosa herramienta formativa que existe**.

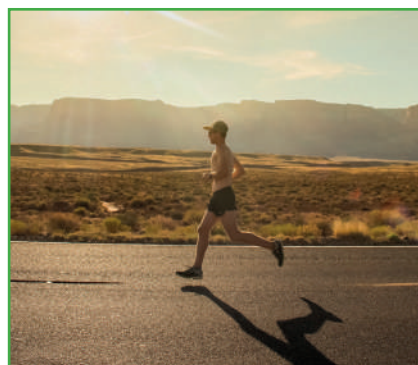
Por ello, para este 2020 te presentamos el Programa *“La ruta saludable de PRL Innovación y Saludando”*, en el que tenemos **dos grandes objetivos**:

1

Ayudarte a desarrollar habilidades de liderazgo saludable a nivel personal.

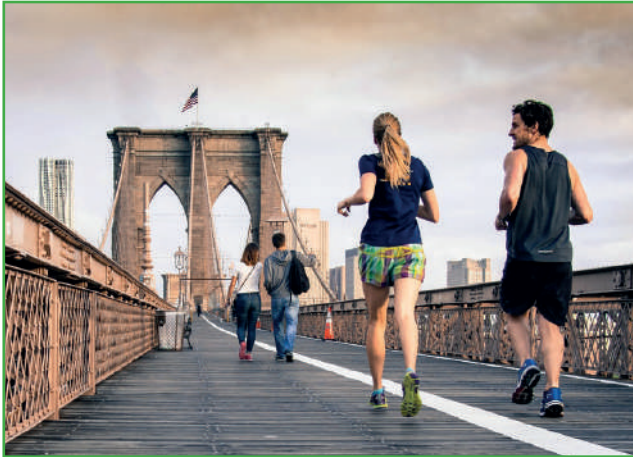
2

Ayudarte a desarrollar habilidades de liderazgo saludable para tu organización.



**¡Tú eres tu propio reto y tu mejor líder!**

## 1. ¿EN QUÉ CONSISTE EL PROGRAMA?



Durante los próximos meses **pondremos a tu disposición el equipo de Nutricionistas y Entrenadores Personales de Saludando para ayudarte a desarrollar el poder de cuidarte.**

**Formaciones** en Alimentación Consciente y Educación Física, **Retos** colectivos basados en rutinas diarias, **Entrenamientos** de Yoga, Pilates, Cardio y Fuerza de diferentes intensidades y duración para que puedas seguir de manera **on line**, y un **premio/reconocimiento** de los compañeros como Líder Saludable.

## 2. ¿QUIERES UNIRTE A LA RUTA SALUDABLE?

Como miembro de PRL Innovación eres **bienvenido/a a este programa**. Puedes optar por **dos opciones de seguimiento**:

### ● OPCIÓN ESPECTADOR

**A. Sigue cualquiera de los 6 webinars** sobre habilidades relacionadas con la **Alimentación Consciente** y la **Educación Física** a través de PRL Innovación.

### ● OPCIÓN PROTAGONISTA

**A. Sigue cualquiera de los 6 webinars** sobre habilidades relacionadas con la **Alimentación Consciente** y la **Educación Física** a través de PRL Innovación.

**B. Participa en cualquiera de los 6 retos en forma de rutinas saludables** durante la semana posterior al webinar mensual que desarrollaremos desde PRL Innovación y Saludando. **Retos accesibles a cualquier persona**. Ejemplo: Activar una rutina de beber un vaso de agua y hacer 7min de movilidad todas las mañanas durante 7 días.

**C. Rétate y consigue tu reto personal anual.**

**Determina tu objetivo saludable de 2020** junto con los Nutricionistas o Entrenadores de Saludando. Cualquier objetivo que te ayude a encontrar tu equilibrio es bienvenido. Ejemplo: Bajar 5% de materia grasa, correr una carrera de 10k en menos de 60min, tocarte la punta de los pies sin flexionar las rodillas, etc.

**D. Participa en el reconocimiento Healthy Leader 2020 de PRL Innovación.** Obtén este reconocimiento a través de tu participación en este programa al conseguir 250 puntos. Tienes varias formas de conseguirlo. Suma puntos y hazte con el reconocimiento en cualquier momento del año. Puedes leer las bases reguladoras de este reto anual en el anexo de este documento.



## WEBINARS SOBRE ALIMENTACIÓN CONSCIENTE Y EDUCACIÓN FÍSICA

JUNIO

**ALIMENTACIÓN CONSCIENTE***Compra consciente para evitar la tentación animal.*

JULIO

**EDUCACIÓN FÍSICA***Un homo sapiens en la ciudad.*

AGOSTO

**ALIMENTACIÓN CONSCIENTE***Súperdesayunos en 1 minuto.*

SEPTIEMBRE

**ALIMENTACIÓN CONSCIENTE***Solución fácil para las comidas principales: El plato de Harvard.*

OCTUBRE

**ALIMENTACIÓN CONSCIENTE***La ruta saludable de la pérdida de peso.*

NOVIEMBRE

**EDUCACIÓN FÍSICA***Rejuvenecer y perder peso en el gimnasio.*

## ¿TE UNES A VIVIR EN PRIMERA PERSONA Y COMO PROTAGONISTA ESTE PROGRAMA?

Rellena el formulario de inscripción que se pone a tu disposición desde PRL Innovación o escríbenos a [antoniolopez@saludando.es](mailto:antoniolopez@saludando.es) con tu intención de participación. Te explicaremos los primeros pasos para conseguir tu reto anual personal. **El equipo de entrenadores y nutricionistas de Saludando estarán a tu disposición durante todo el 2020.**

Este es un programa gratuito para los miembros de los departamentos de prevención de las empresas asociadas a PRL Innovación. Empieza a cuidarte hoy mismo. Puedes unirme al programa en cualquier momento a lo largo del 2020.

## ¿TE GUSTARÍA REPRODUCIR ESTE TIPO DE INICIATIVA SALUDABLE O QUIERES QUE HAGAMOS ALGO SIMILAR EN TU ORGANIZACIÓN?

Escríbenos a [info@saludandoempresas.com](mailto:info@saludandoempresas.com) y estaremos encantados de asesorarte y **crear un proyecto saludable personalizado para tu equipo o empresa.**

saludando

RETA TU ENTRENAMIENTO Y TU ALIMENTACIÓN.  
¡JUEGA A LIDERAR TU VERSIÓN MÁS SALUDABLE!

ENCUÉNTRANOS EN REDES  
SOCIALES PARA **INSPIRARTE**  
**A RECORRER UN CAMINO**  
**HACIA TU MEJOR VERSIÓN**





## ANEXO

### BASES REGULADORAS PARA EL RECONOCIMIENTO ANUAL DE PRL INNOVACIÓN HEALTHY LEADER

Obtendrán el reconocimiento anual de Healthy Leader aquellos miembros de los departamentos de Seguridad, Salud y Bienestar de las empresas asociadas a PRL Innovación que consigan **sumar a lo largo del año la cantidad de 250 puntos**.

Para conseguir dicha cifra, los participantes tendrán las siguientes opciones:

1. **Seguir alguno de los 6 Webinars relacionados con la Alimentación Consciente y la Educación Física** que desarrollaremos desde PRL Innovación durante 2020 y que aparecen en este documento.

***Puntuación por Webinar: 30 puntos***

2. **Participar en los 6 retos en forma de rutinas saludables** durante la semana posterior al webinar que lanzaremos desde PRL Innovación y Saludando. Retos accesibles a cualquier persona. Ejemplo: Activar una rutina de beber un vaso de agua y hacer 7min de movilidad todas las mañanas durante 7 días. Compartir a través de la App de Saludando que estás siguiendo a diario dicha rutina.

***Puntuación por participación en cada reto: 50 puntos***

3. **Alcanzar el reto personal, dentro de un entorno saludable, que te propongas individualmente.** Este reto deberá ser consensuado con el equipo de entrenadores y/o nutricionistas de Saludando. Es un reto individual y por supuesto confidencial entre el participante y los profesionales de saludando. Ejemplos personales de retos: Bajar 5% de porcentaje graso. Correr una carrera de 10km. Hacer 1 dominada. Tocarme la punta de los pies sin doblar las rodillas.

***Puntuación por alcanzar el reto personal: 100 puntos***

