



LA BIBLIOTECA CON NET UFM SALUDABLE Y SOSTENIBLE

INSTITUTO VENEZOLANO DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS Y TECNOLÓGICAS

SALON MEDICINA

POSTURA

DEPORTE

DEPORTE


EXERCICIO FISICO

EXERCICIO FISICO

MUJER Y EXERCICIO FISICO

#INEFSALUDABLE
#INEFSOSTENIBLE

LA BIBLIOTECA CON PROFUNDIDAD SALUDABLE Y SOSTENIBLE


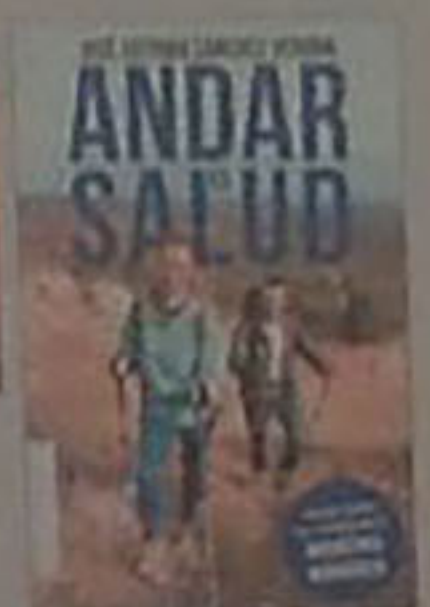


El camino del bienestar comienza con el bienestar físico y mental. El bienestar físico y mental comienza con el bienestar físico y mental.



#INEFSOSTENIBLE
Si apagas la luz
No malgastas Energía

BIBLIOTECA
INEF-UPM
Exposiciones



AMAR EL SALDO UTILIZA EL FITNESS



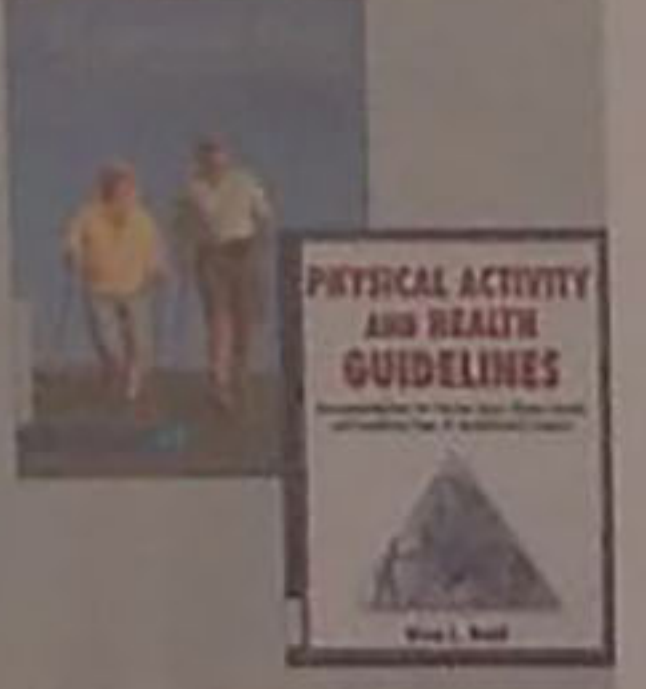

mindfulness El camino del mindfulness






LA ALIMENTACION







ERJECUTIVO



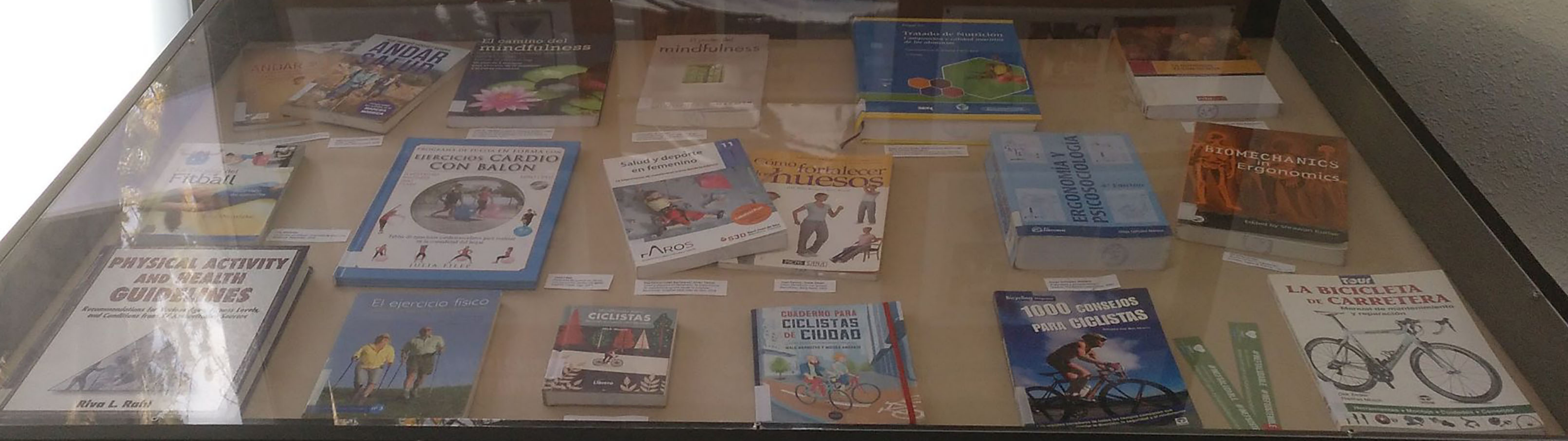
ERGONOMIA EN EL TRABAJO



CICLISMO Mantenimiento y seguridad

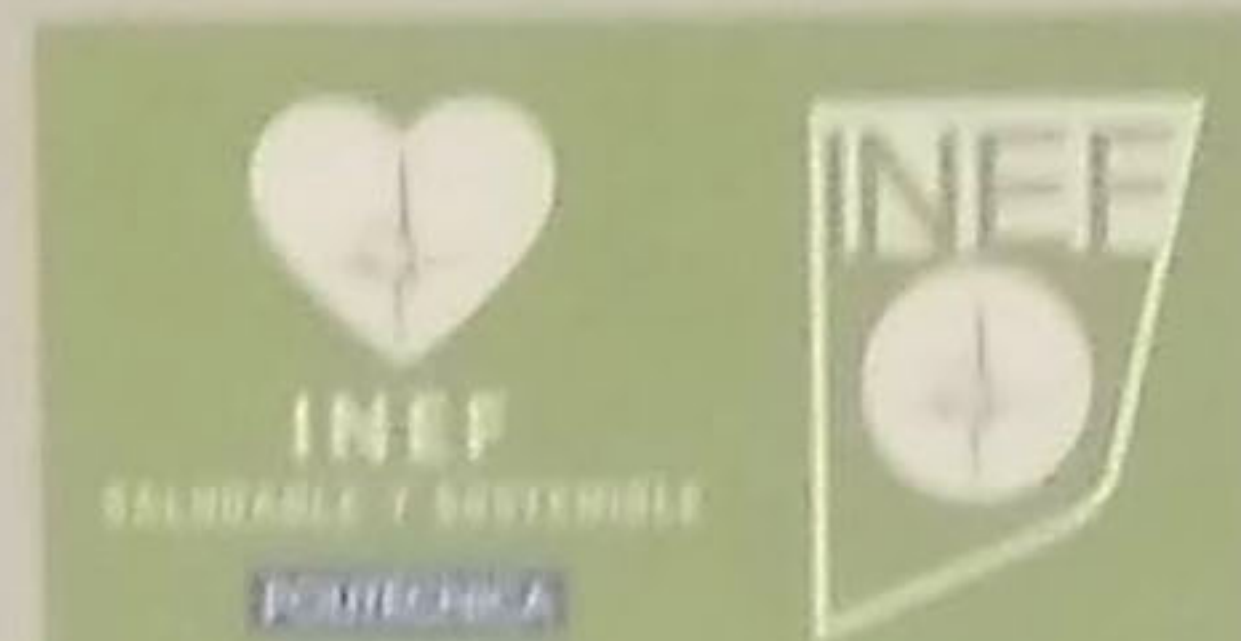


#INEFSOSTENIBLE
Si cierras el grifo
No malgastas el agua



INEF #INEFSALUDABLE
#INEFSOSTENIBLE

LA BIBLIOTECA CON INEF-UPM SALUDABLE Y SOSTENIBLE



QUEREMOS PRESENTAR AL CAMBIO DE NUESTROS LIBROS. MUESTRA DE COMO EN LOS LIBROS DE ANTES SE HA PRIORIZADO LA SALUD MEDIANTE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DESARROLLO DE HABITOS...



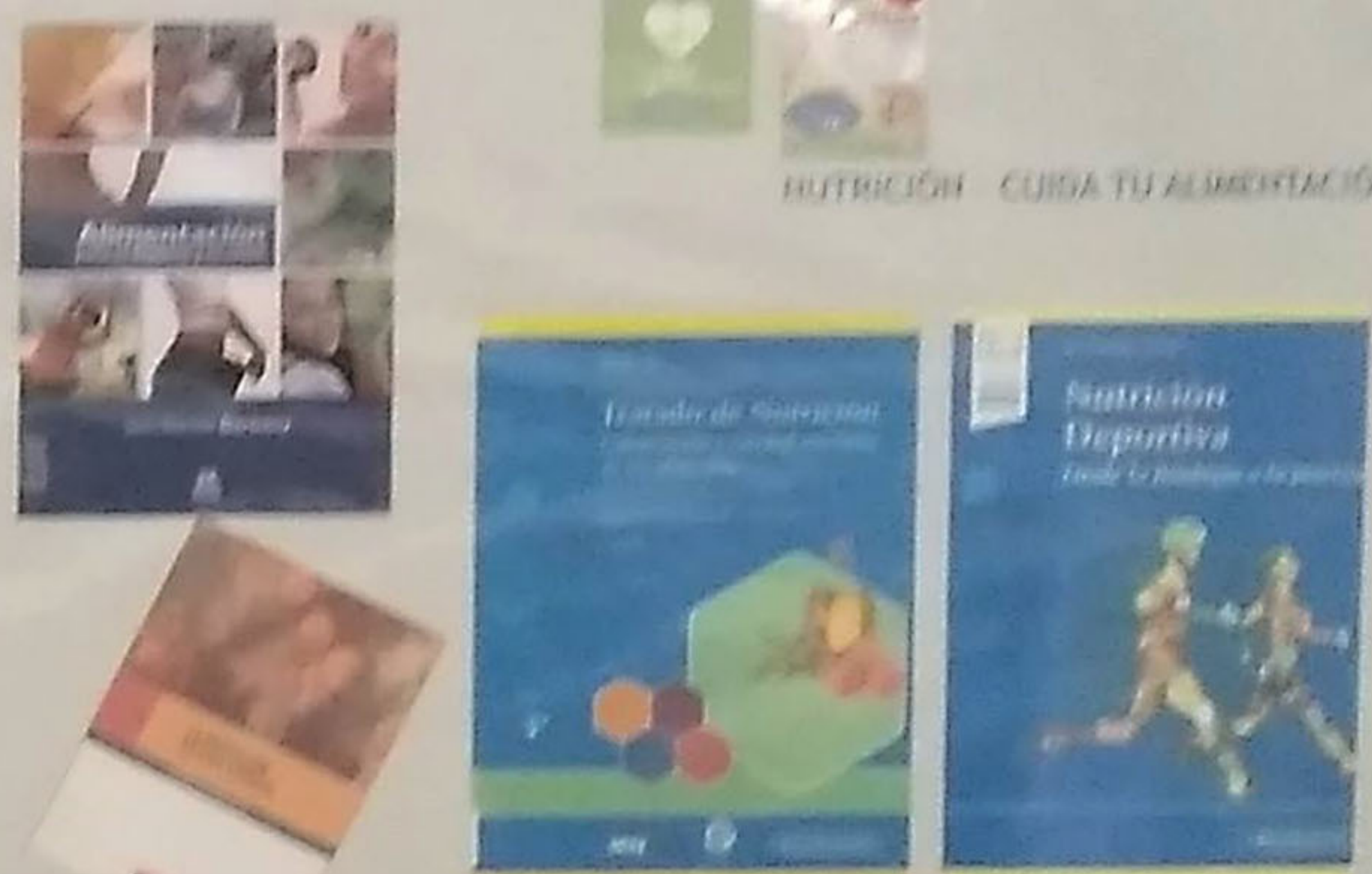
#INEFSOSTENIBLE
En beneficio del Medio Ambiente
**Si apagas la luz
No malgastas Energía**

BIBLIOTECA INEF-UPM
Exposiciones

ANDAR ES SALUD UTILIZA EL FITBALL



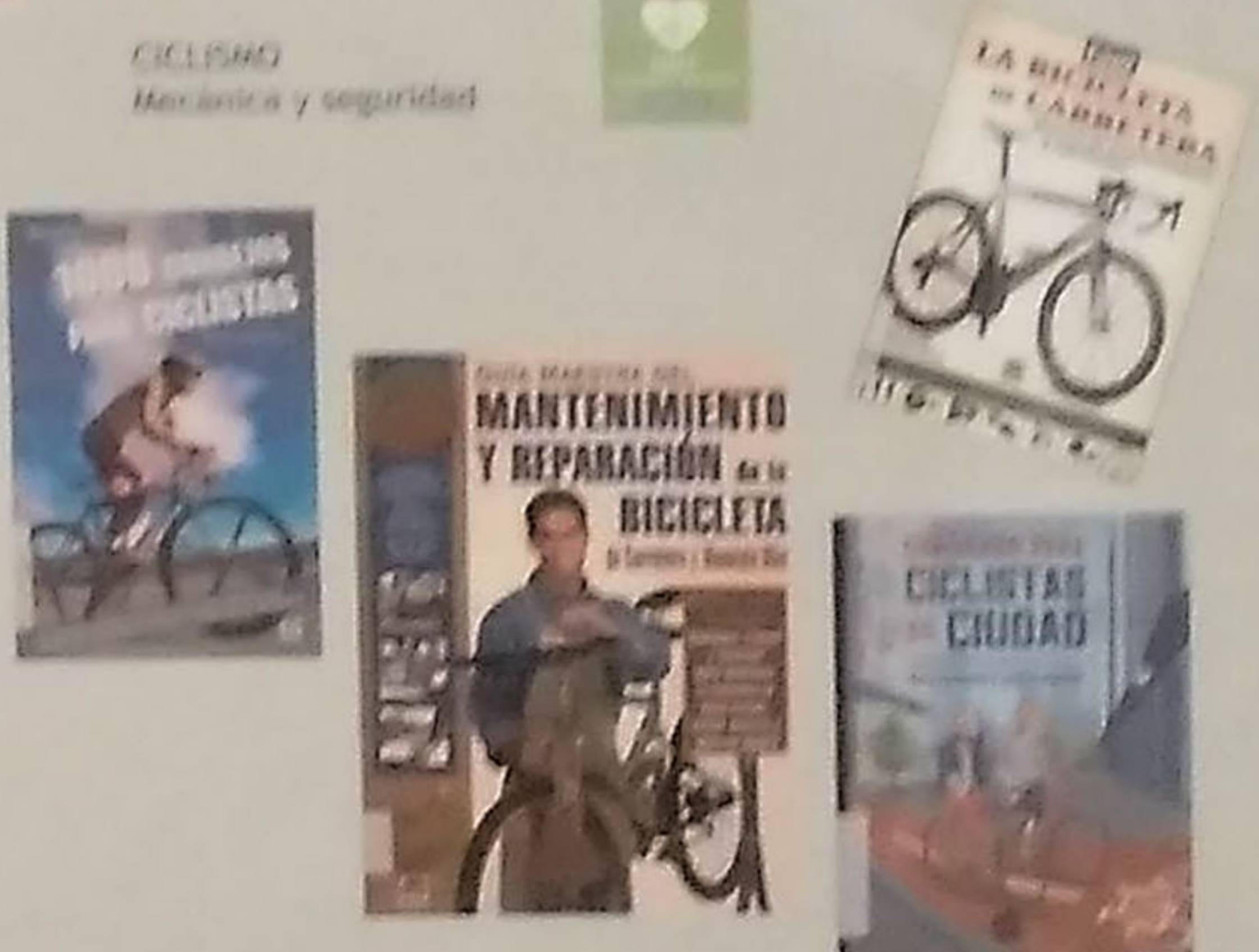
NUTRICIÓN CUIDA TU ALIMENTACIÓN



MINDFULNESS Una opción saludable



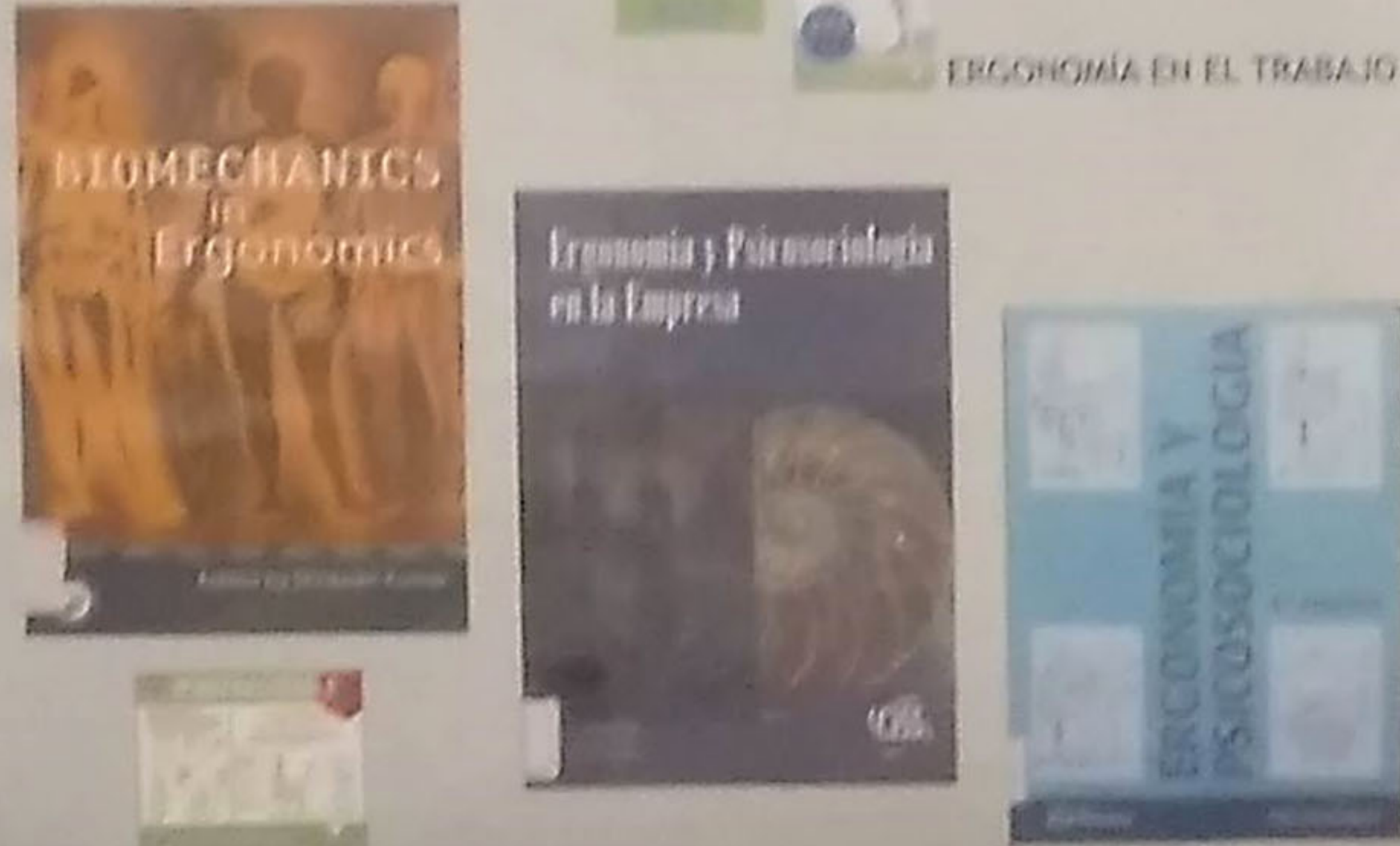
CICLISMO Mecánica y seguridad



EJERCICIO FISICO



ERGONOMIA EN EL TRABAJO



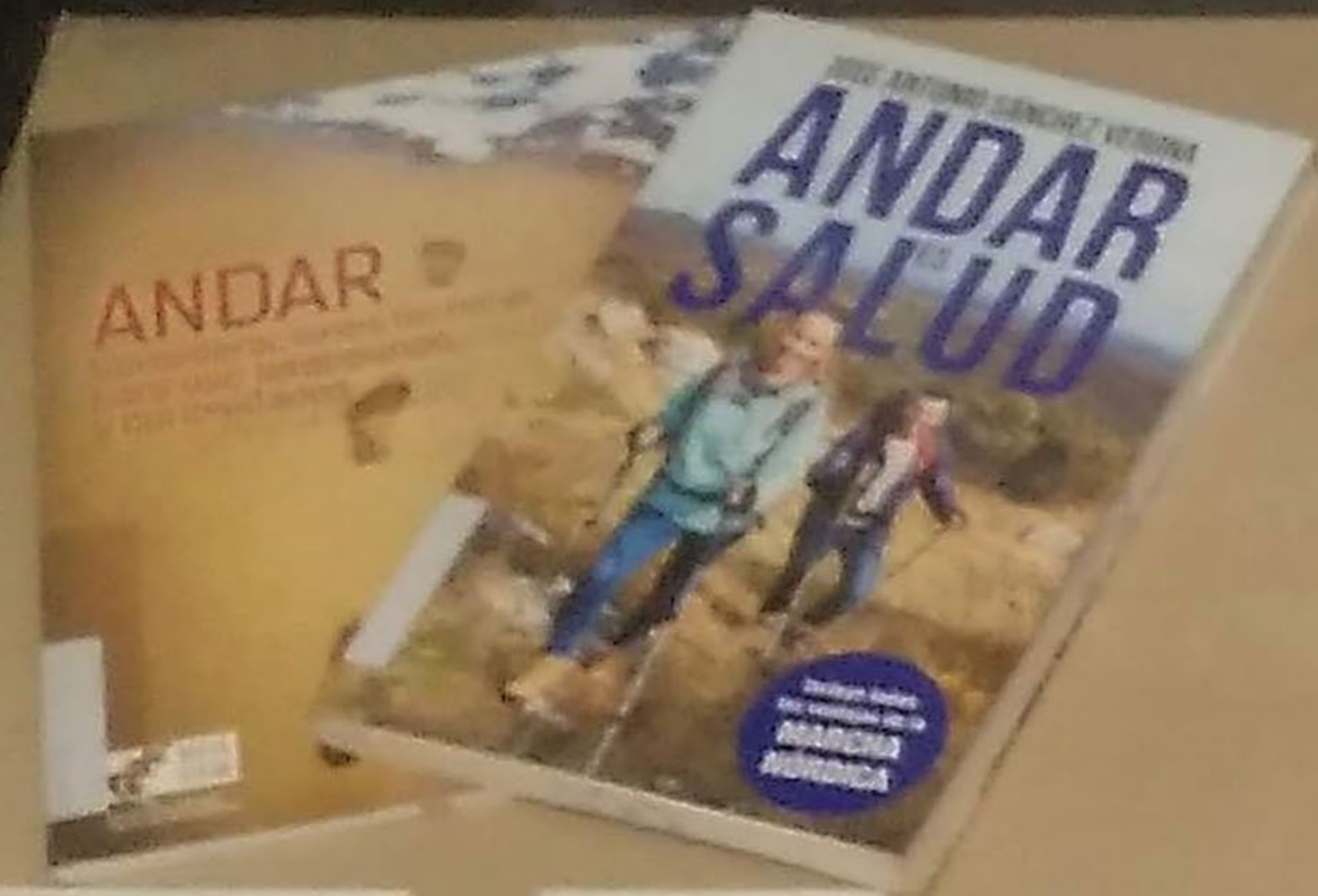
#INEFSOSTENIBLE
En beneficio del Medio Ambiente
**Si cierras el grifo
No malgastas el agua**

ANDAR SALUD

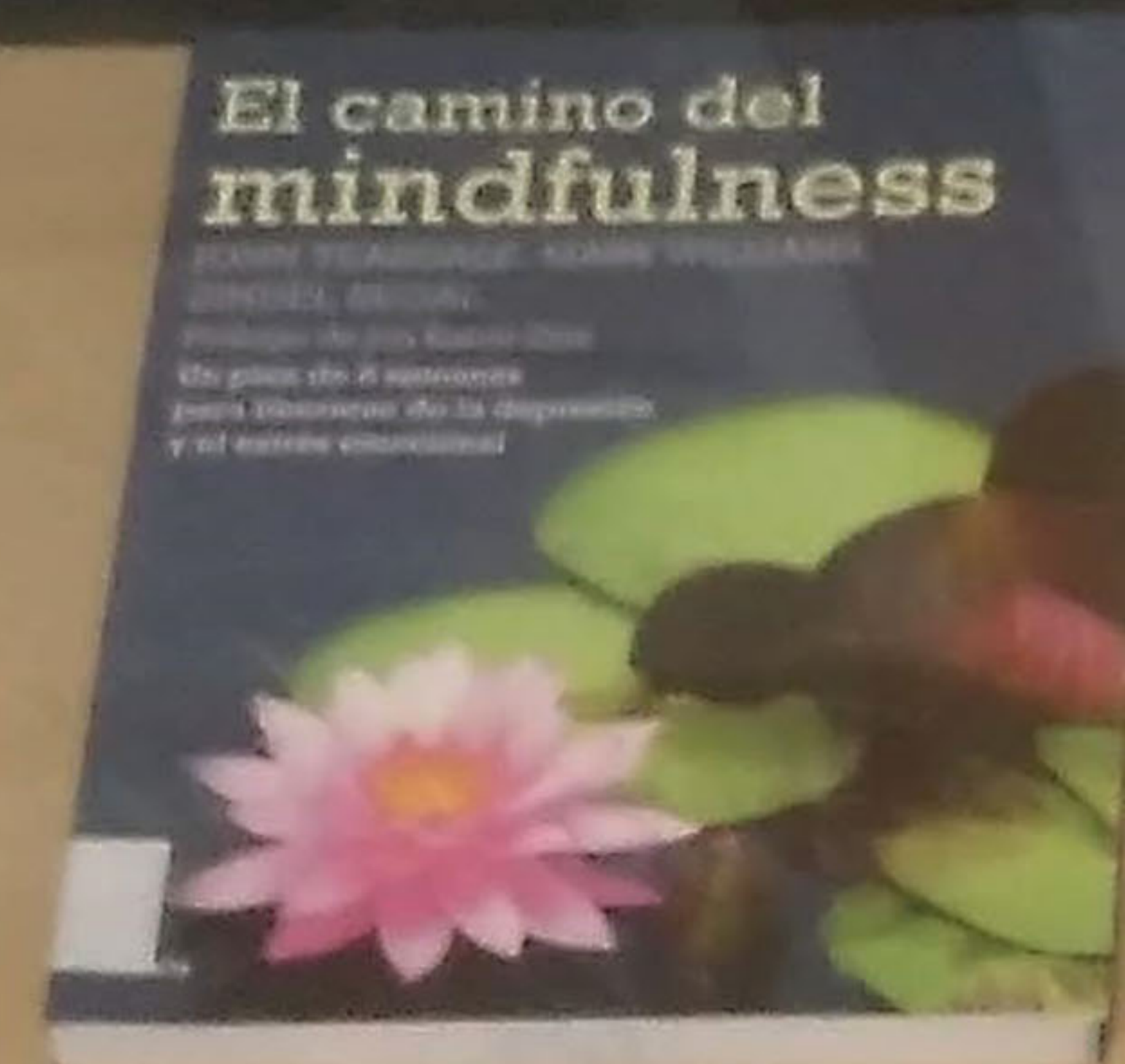
El camino del mindfulness

El poder del mindfulness

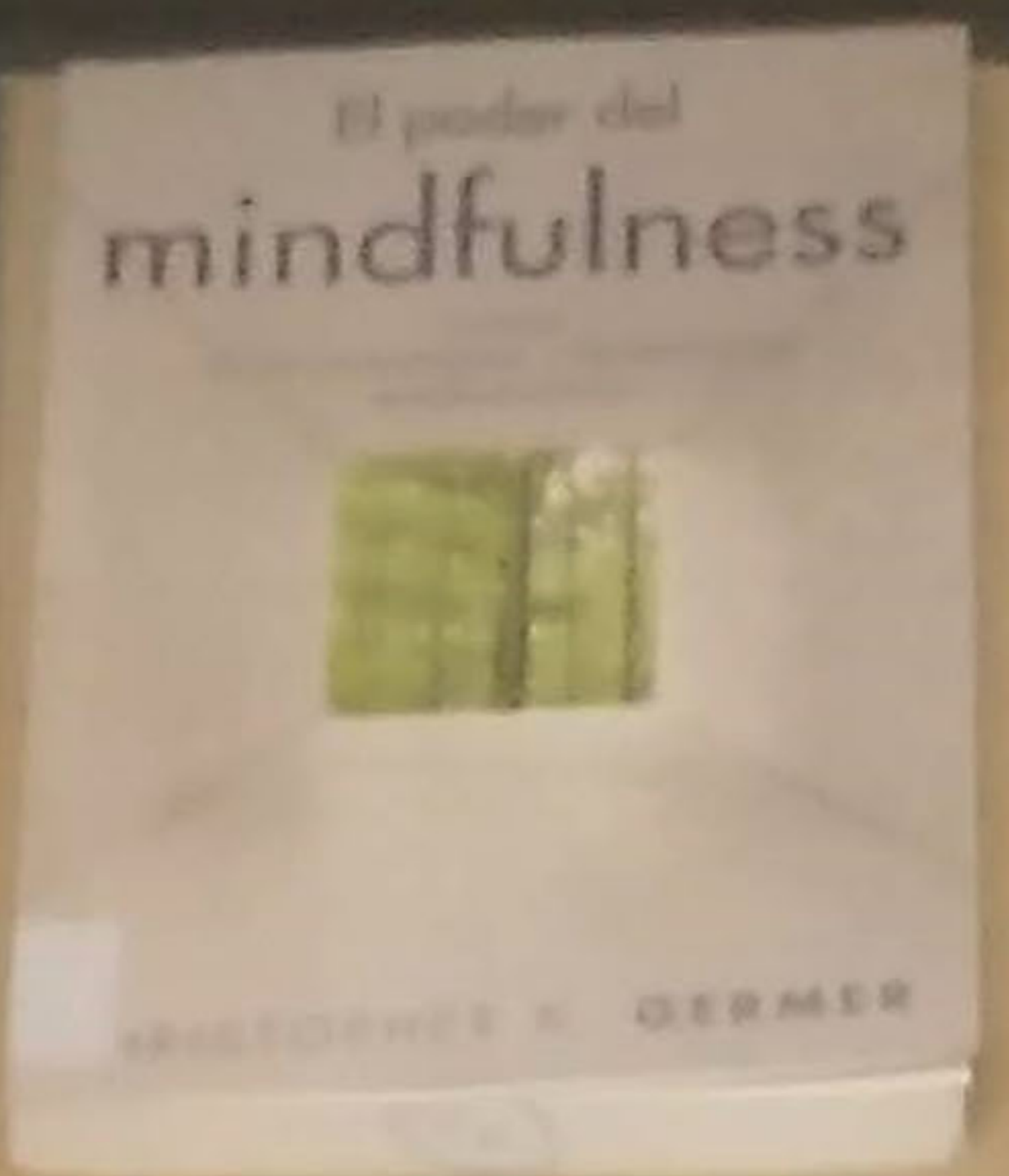
Nutrición Deportiva Desde la fisiología a la práctica



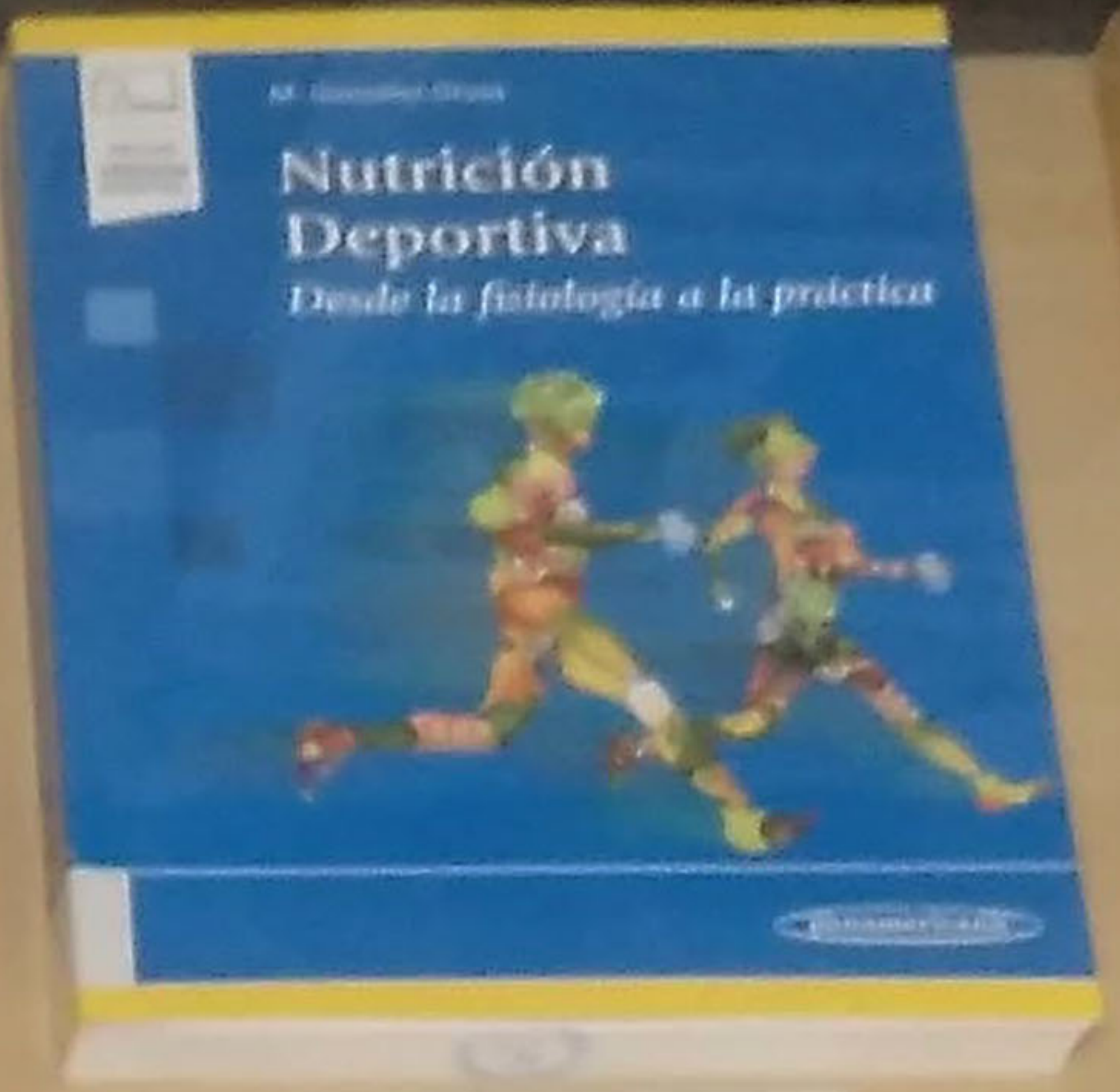
ANDAR ANDAR SALUD



El camino del mindfulness



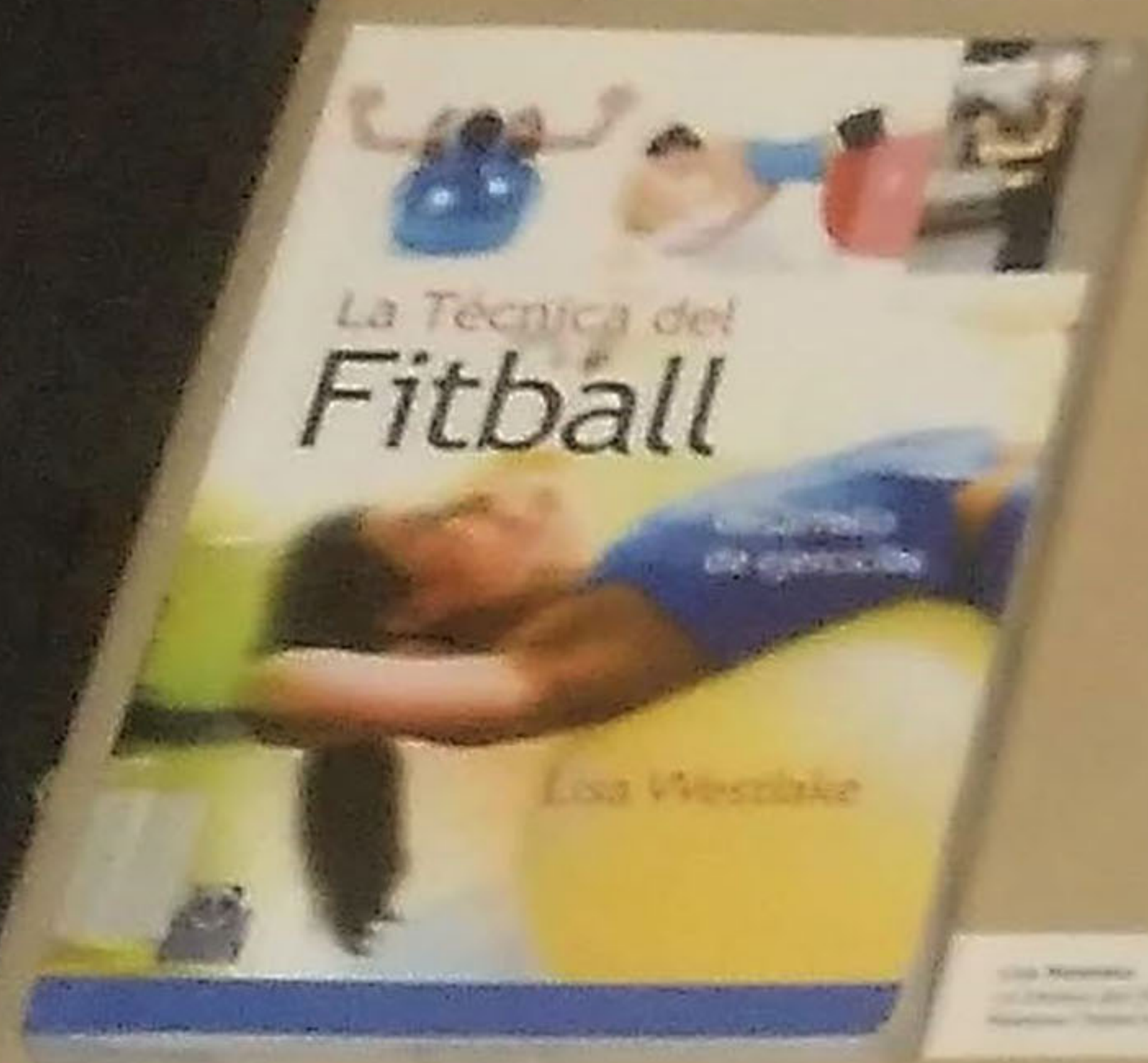
El poder del mindfulness



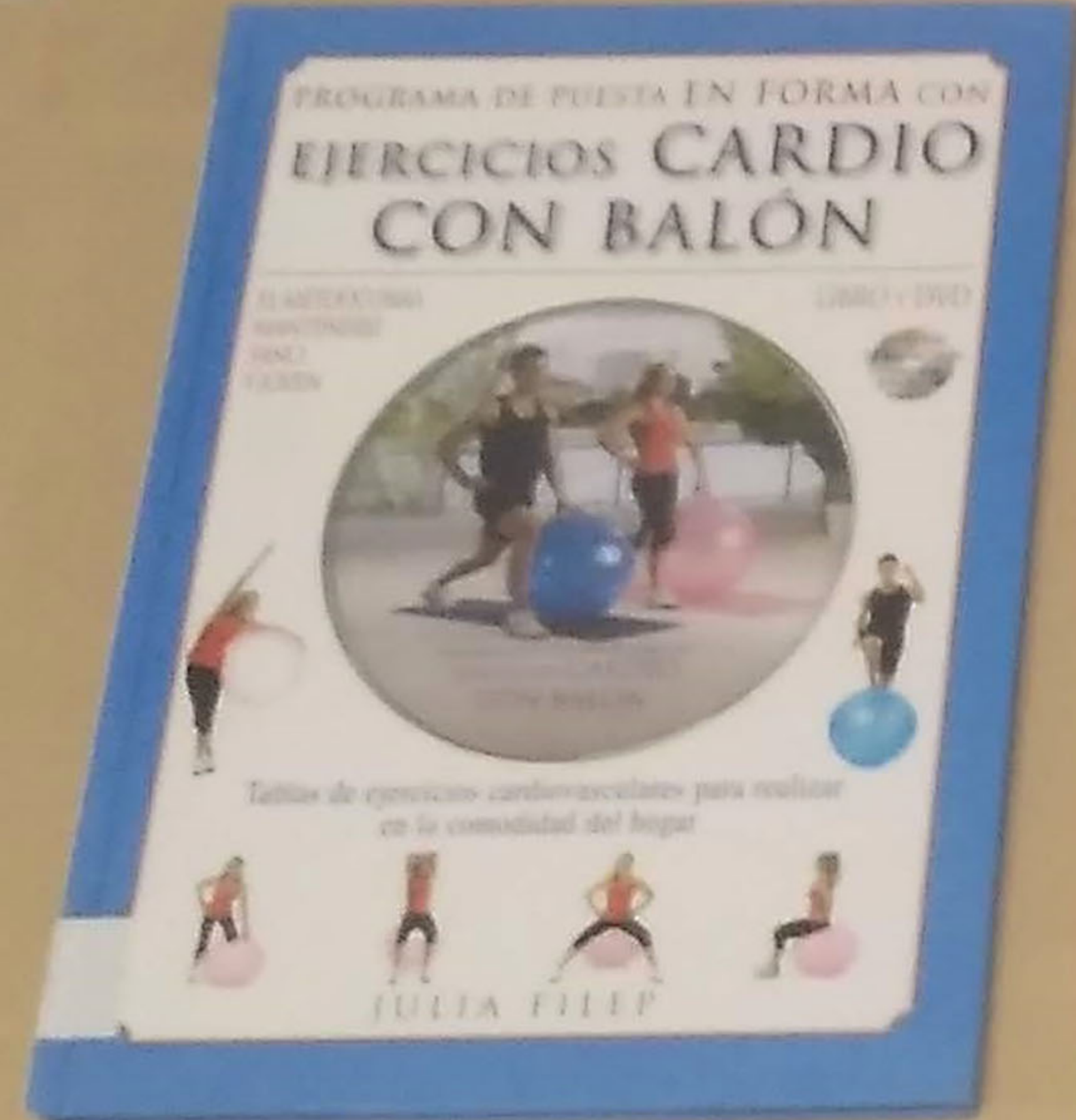
Nutrición Deportiva



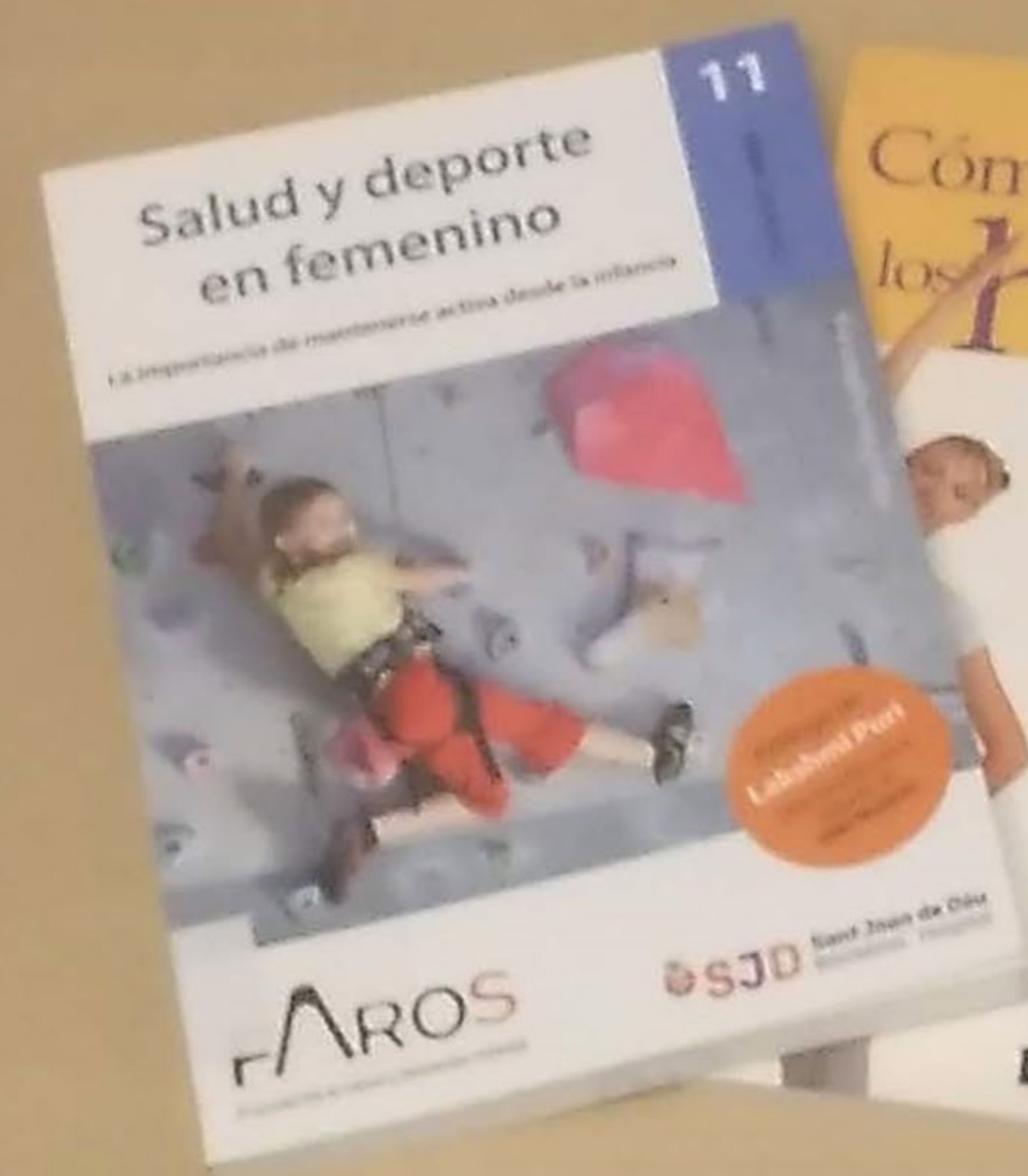
LA NUTRICIÓN ES COSA BUENA



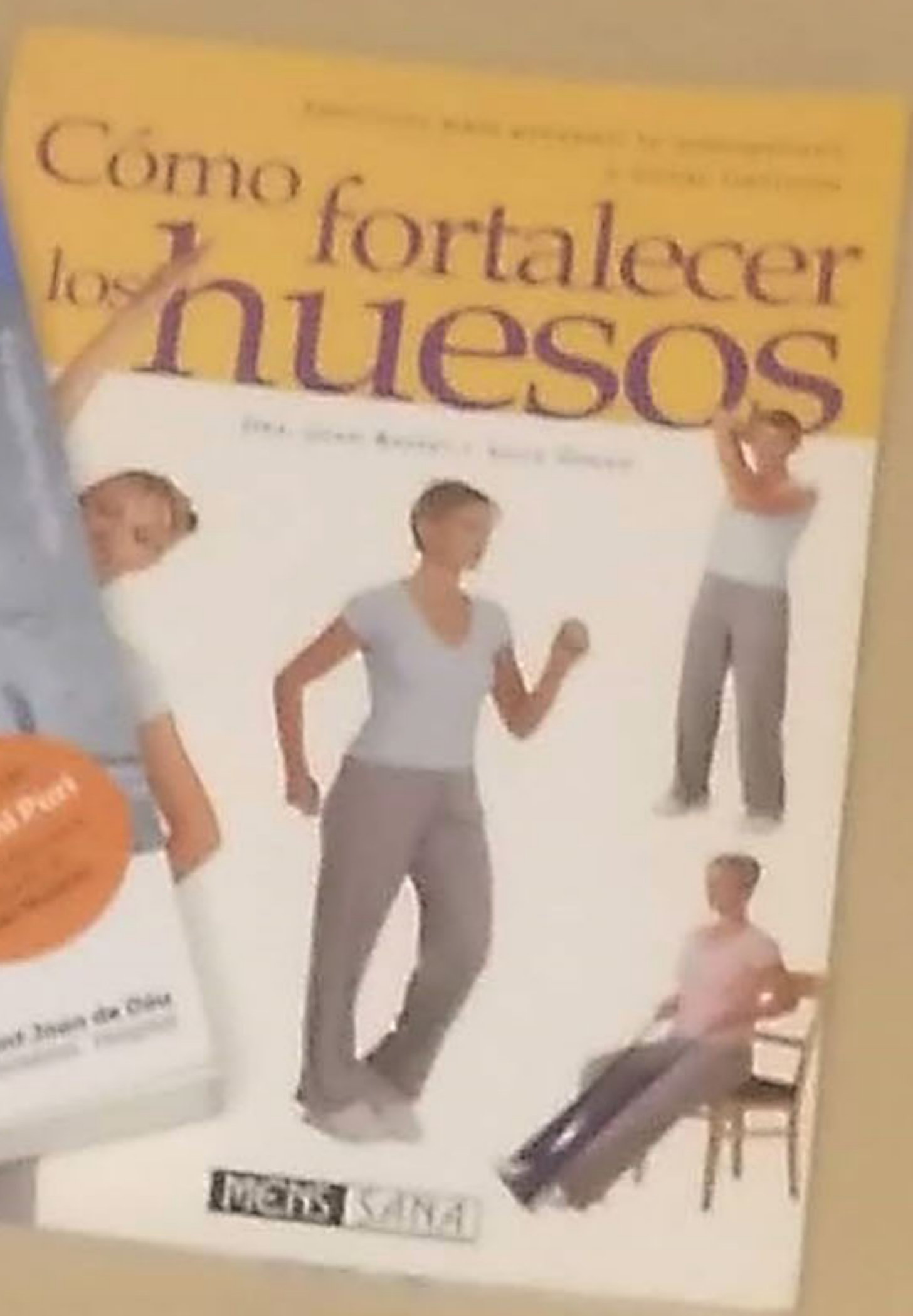
La Técnica del Fitball



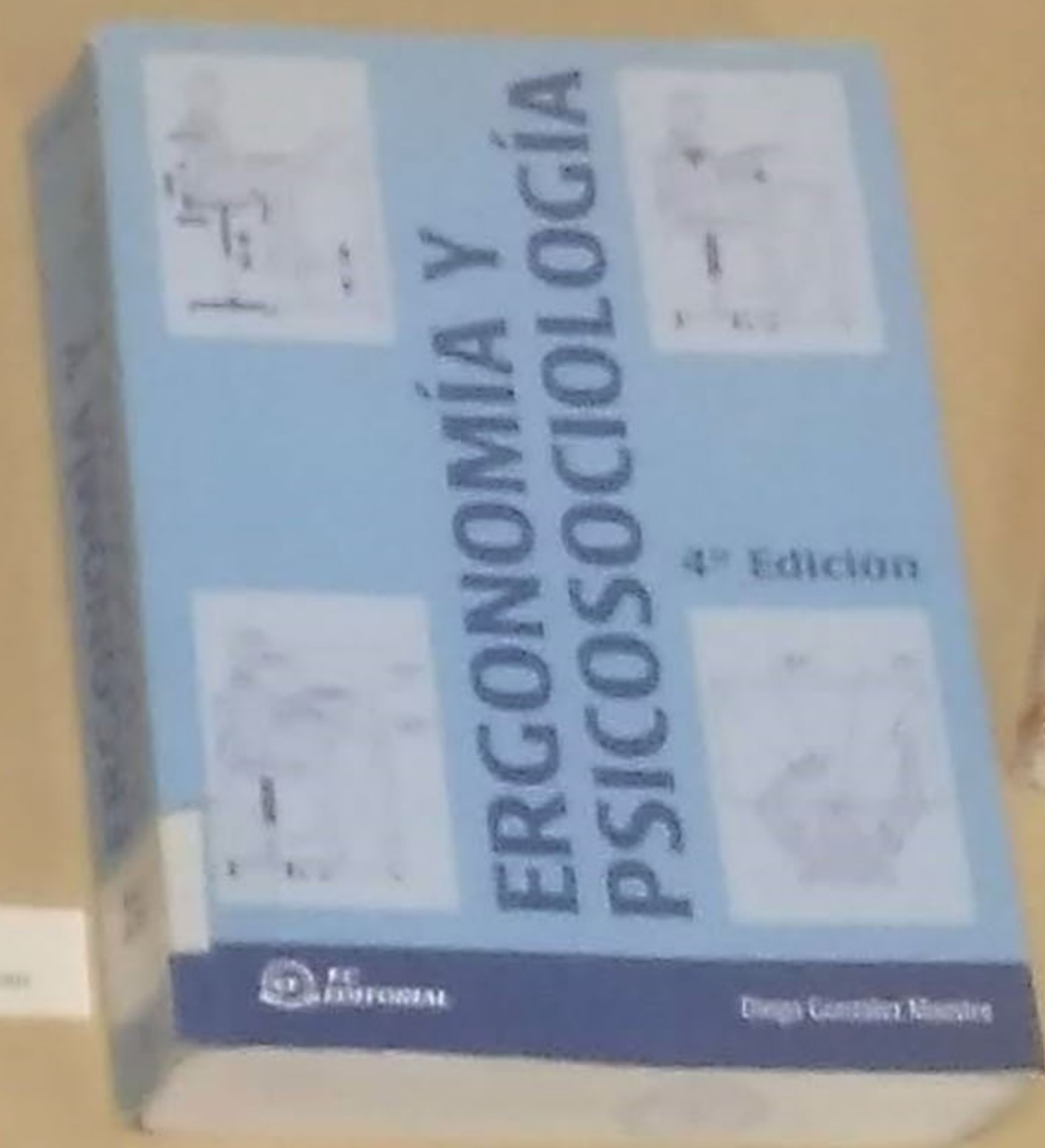
PROGRAMA DE PUESTA EN FORMA CON EJERCICIOS CARDIO CON BALÓN



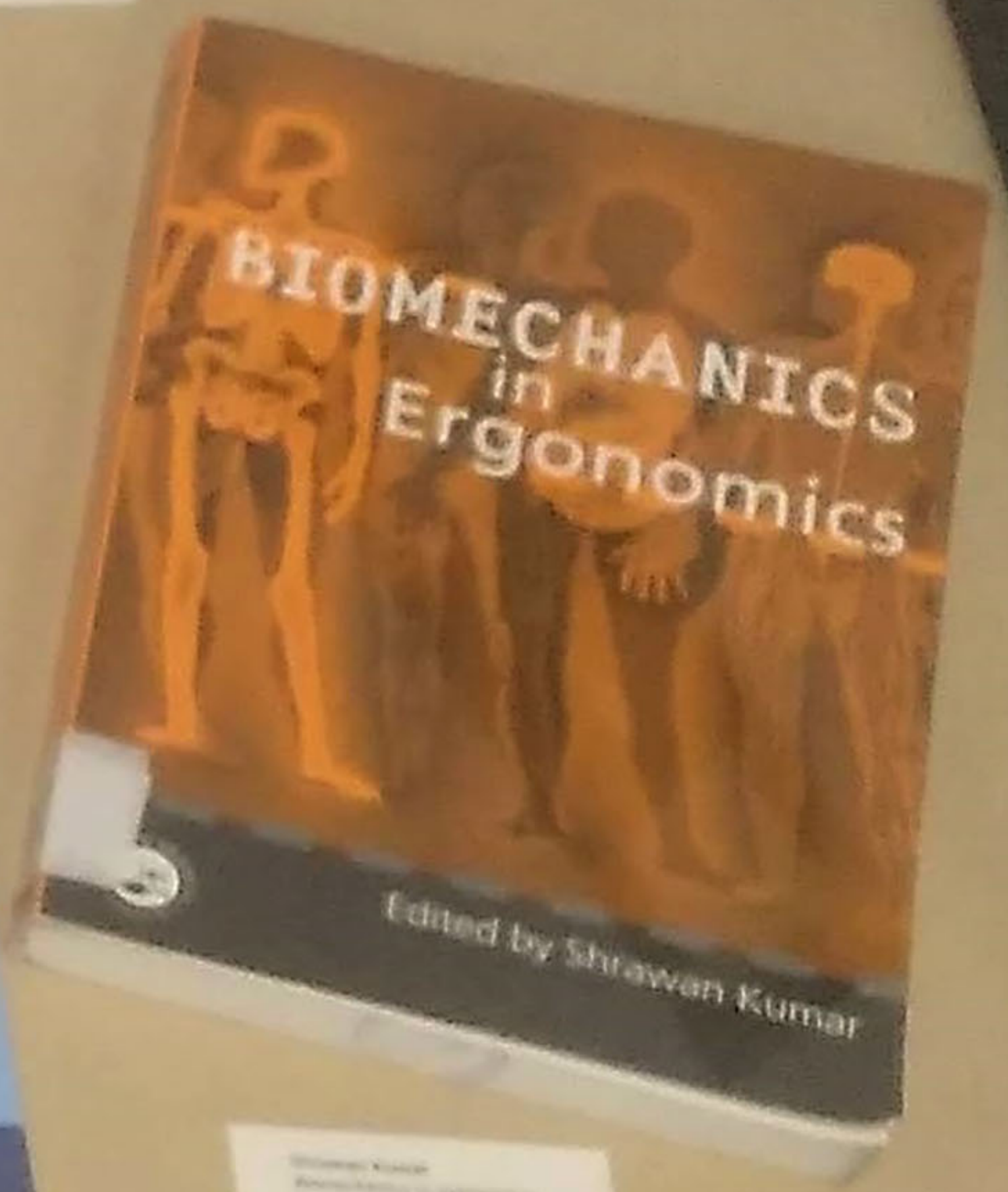
Salud y deporte en femenino



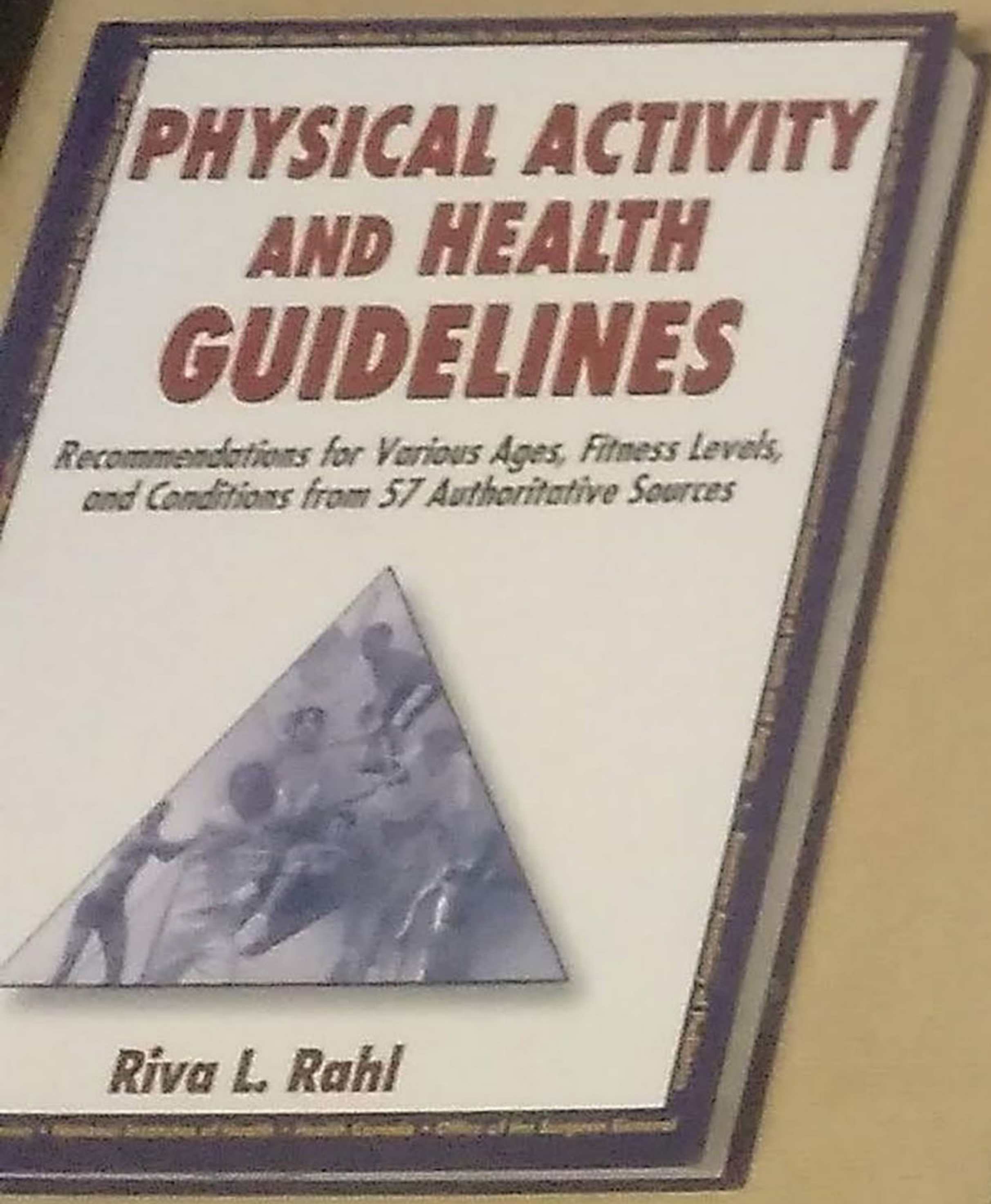
Cómo fortalecer los huesos



ERGONOMÍA Y PSICOSOCIOLOGÍA



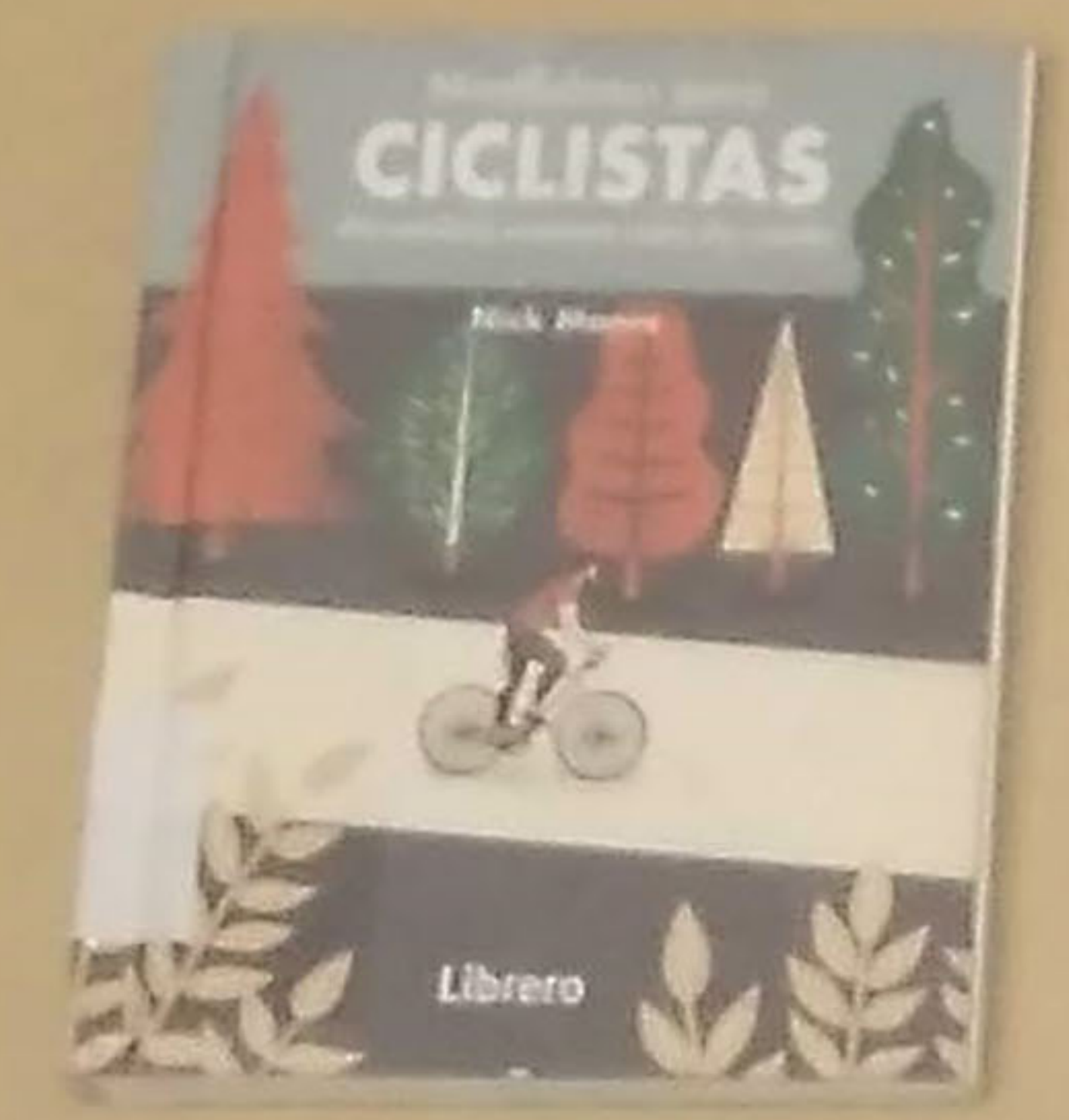
BIOMECHANICS in Ergonomics



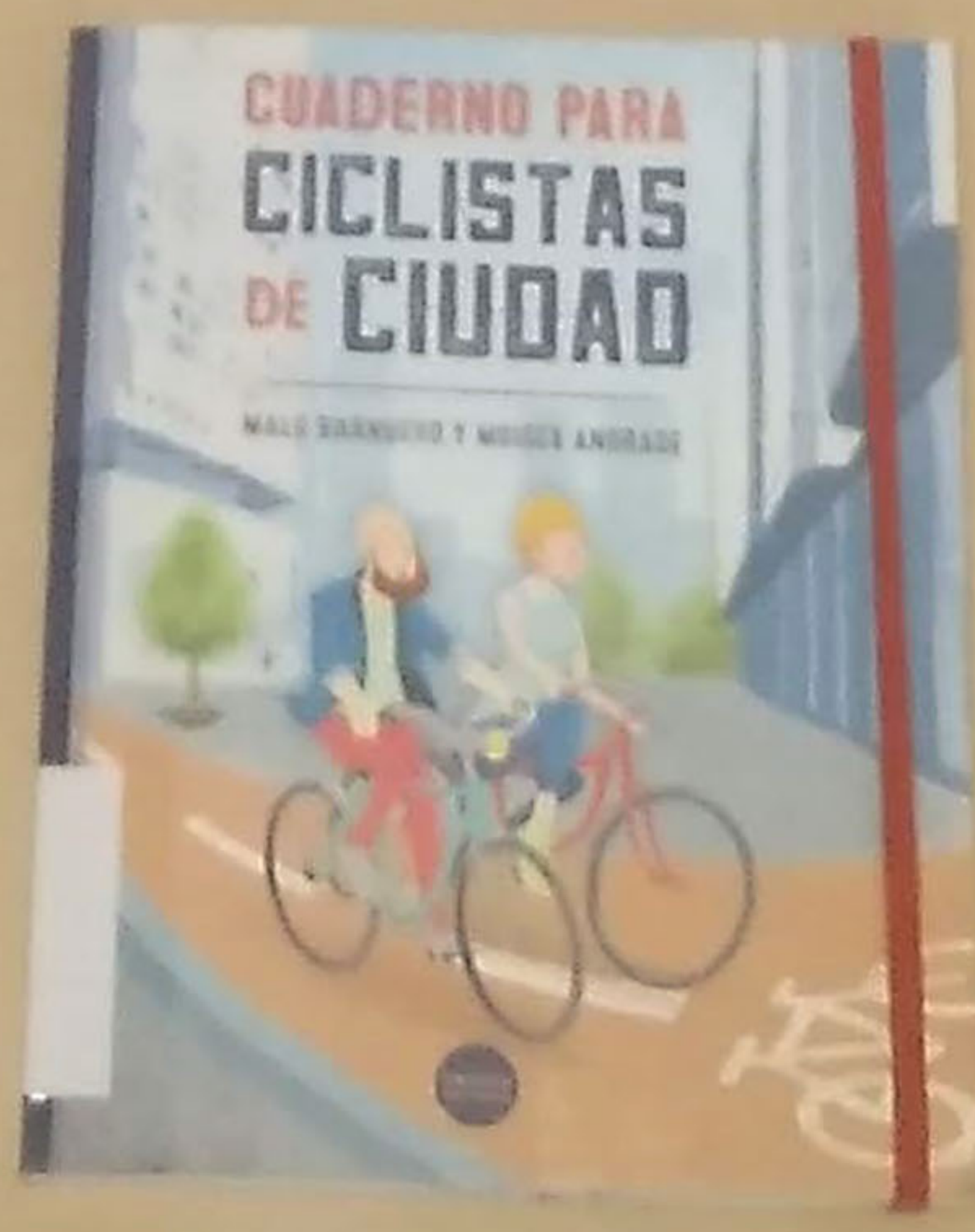
PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH GUIDELINES



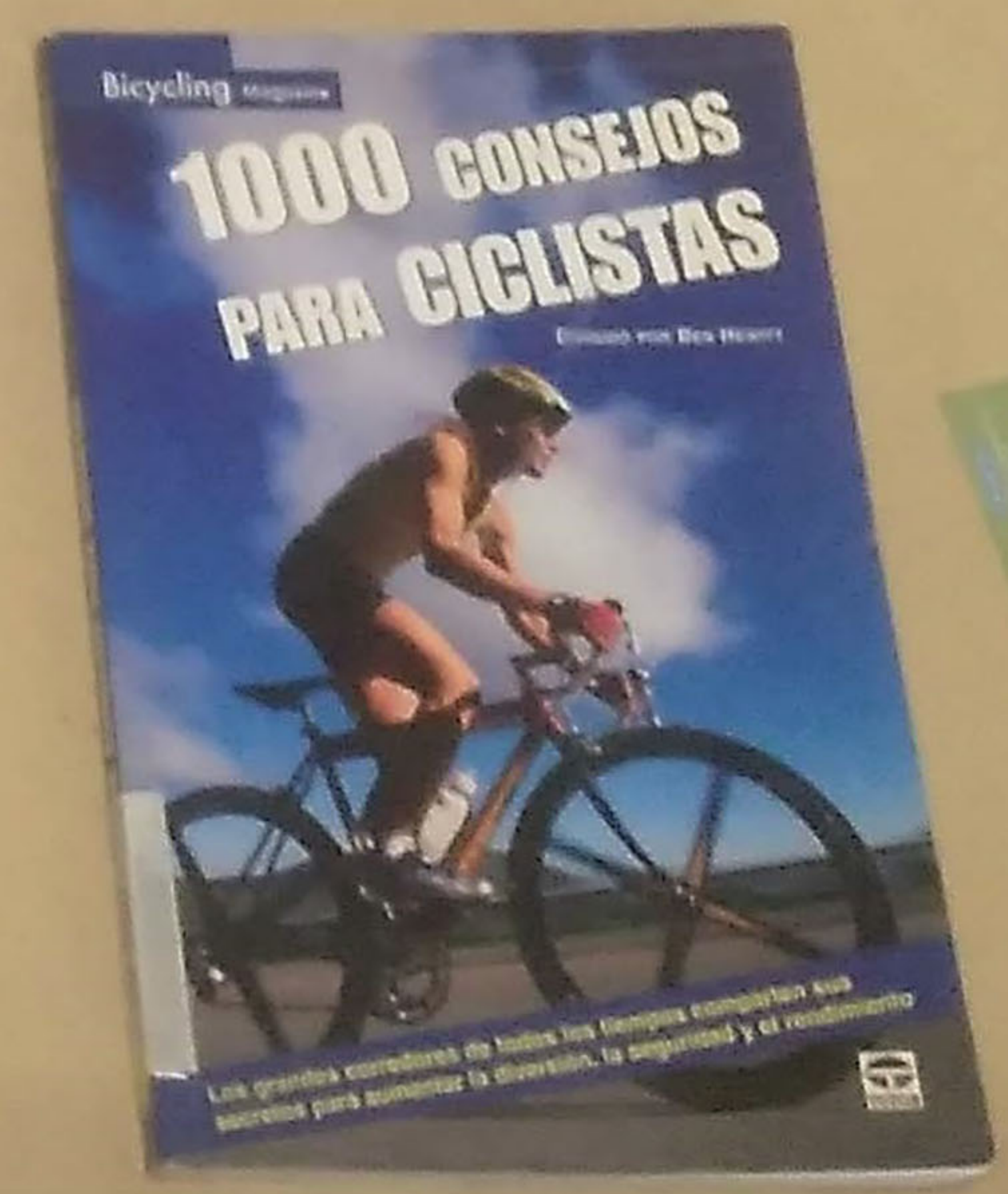
El ejercicio físico



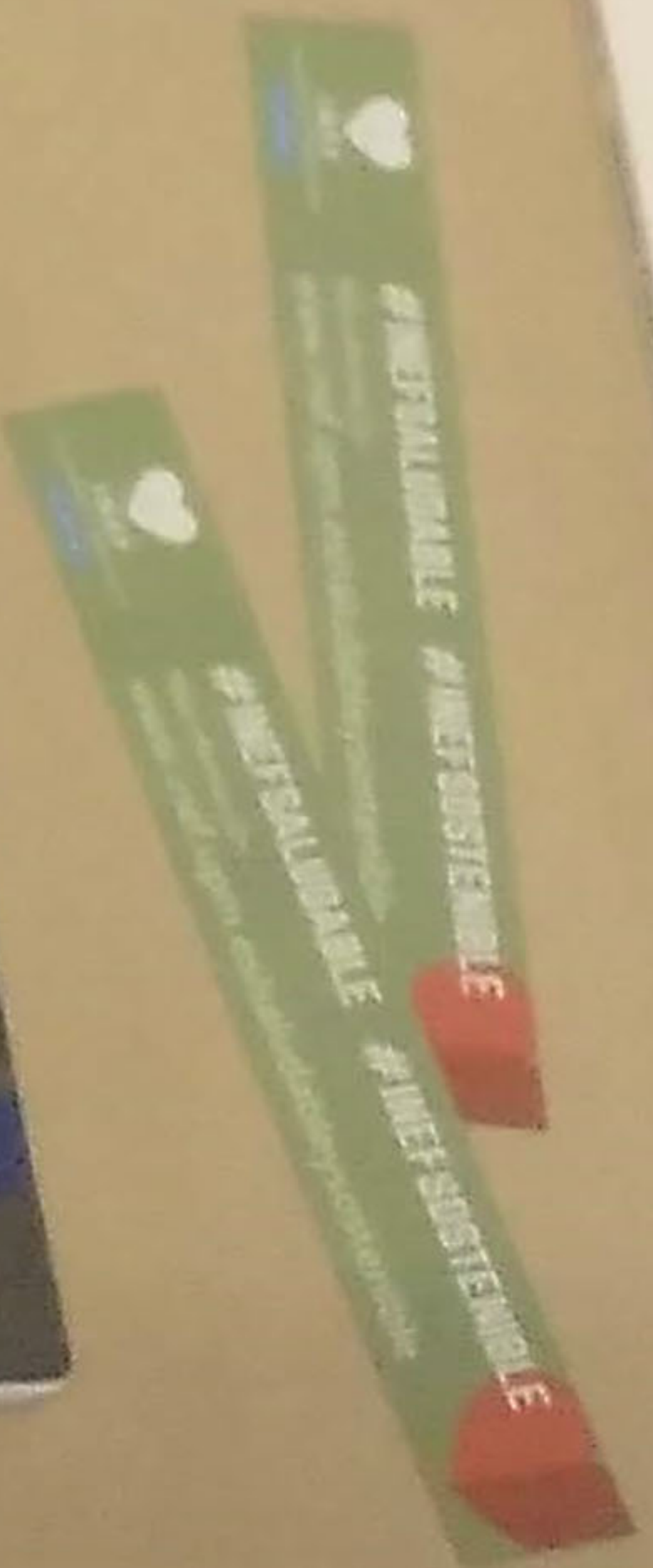
CICLISTAS




CUADERNO PARA CICLISTAS DE CIUDAD



1000 CONSEJOS PARA CICLISTAS




LA BICICLETA DE CARRETERA



#INEFSALUDABLE


¡UTILIZA EL FITBALL! una opción saludable




- Al ser inestable, obliga a tus músculos a mantenerse activos favoreciendo tu columna vertebral
- Mejora tu equilibrio sin que lo notes conscientemente, eso te ayudará a evitar lesiones de espalda, cadera, rodilla o tobillo
- Te obliga a mantener los pies en el suelo y de esa manera evitas los problemas de columna por cruzar las piernas
- Mejora la circulación sanguínea de tus piernas
- Mejora el tono muscular de tu espalda y mejora la postura
- Trabajas la zona central de tu cuerpo fortaleciendo abdominales y zona lumbar
- Mejora la coordinación y el equilibrio

como utilizarlo

Utilízala con cabeza, no te lances a ella como si no hubiera un mañana, lo ideal sería que empezaras utilizándola 2 veces 30' al día en diferentes franjas horarias. Poco a poco ve aumentando el tiempo de uso hasta que llegues a estar toda la jornada en ella. Los primeros días es posible que tengas dolor muscular, agujetas, no te preocupes, es una clara señal de que estás mejorando tu salud. Para saber que estas sentado correctamente, intenta que tus rodillas estén un poco más bajas que tu cadera.



Más información sobre hábitos saludables:
www.inef.upm.es/saludableysostenible



INEF
VALORABLE + SOSTENIBLE
POLITÉCNICA



#INEFSALUDABLE

VIGILA TU POSTURA una opción saludable

sientate bien, sientete mejor

- 1º. Facilita la respiración
- 2º. Ayuda a prevenir dolencias musculares
- 3º. Evita lesiones crónicas
- 4º. Te será más fácil estar concentrado



Espalda recta
Cabeza y cuello rectos
Ángulo 90º espalda piernas
Piernas ligeramente separadas
Pies completamente apoyados
Realiza descansos y camina




Más información sobre hábitos saludables:
www.inef.upm.es/saludableysostenible



INEF
VALORABLE + SOSTENIBLE
POLITÉCNICA