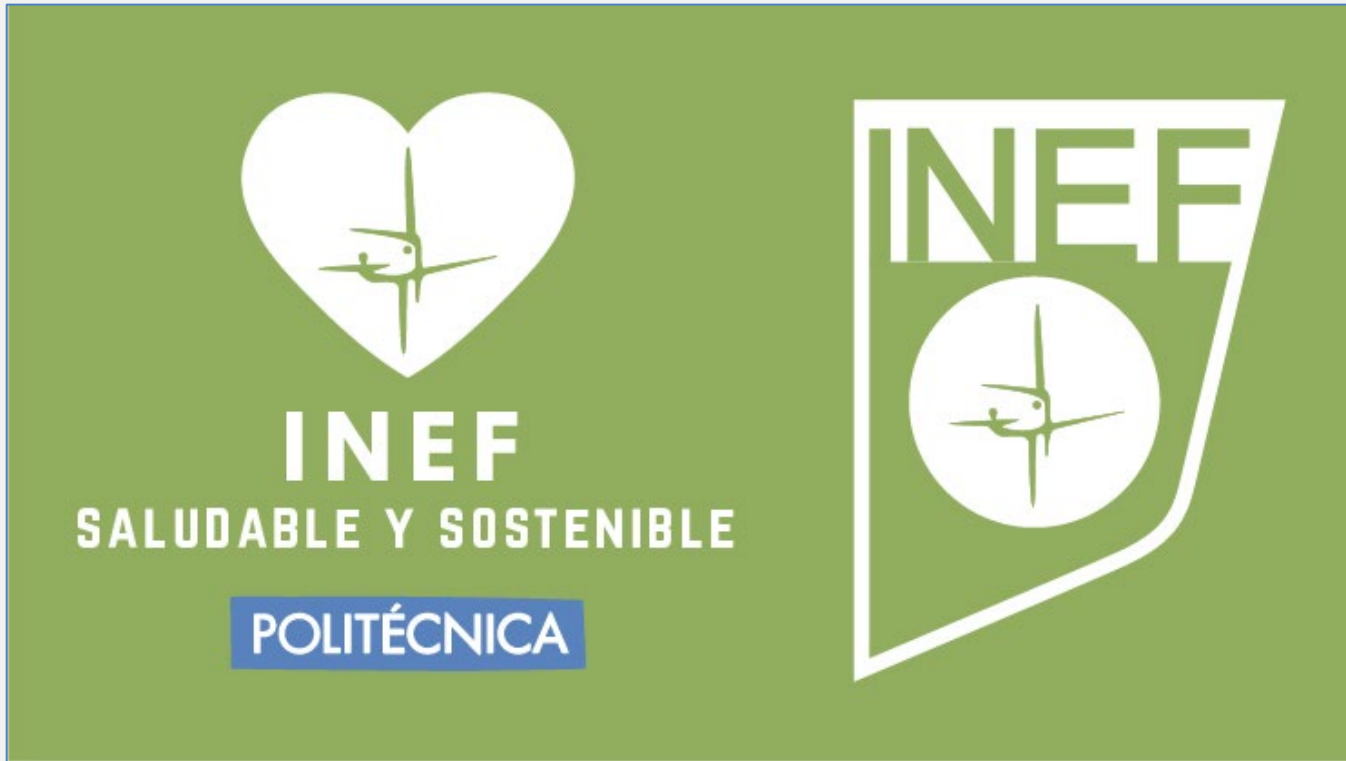


# LA BIBLIOTECA CON INEF-UPM SALUDABLE Y SOSTENIBLE



**#INEFSALUDABLE**

**ANDAR ES SANO**  
una opción saludable

20 minutos andando al día suponen:

- 1º. Aumenta el gasto energético
- 2º. Reduce el riesgo de accidente cardiovascular
- 3º. Mejora los valores de colesterol en sangre
- 4º. Fortalece músculos
- 5º. Aumenta la longevidad
- 6º. Reduce la presión arterial

**15 minutos**  
Cada semana  
1000 m.

Más información sobre hábitos saludables:  
[www.inef.upm.es/saludableysostenible](http://www.inef.upm.es/saludableysostenible)

**#INEFSALUDABLE**

**ESCOGE LAS ESCALERAS**  
una opción saludable

5 razones para escoger las escaleras:

- 1º. Aumenta el gasto energético
- 2º. Reduce el riesgo de accidente cardiovascular
- 3º. Mejora la capacidad cardiovascular
- 4º. Fortalece músculos
- 5º. Aumenta la longevidad

Más información sobre hábitos saludables:  
[www.inef.upm.es/saludableysostenible](http://www.inef.upm.es/saludableysostenible)

**#INEFSALUDABLE**

**VIGILA TU POSTURA**  
una opción saludable

mientras esperas, ganas en salud:

- 1º. Facilita la respiración
- 2º. Ayuda a prevenir dolencias musculares
- 3º. Evita lesiones crónicas
- 4º. Te sentirás mejor

Espalda recta  
Hombros hacia atrás  
Rodillas semiflexionadas  
Cuello recto

Más información sobre hábitos saludables:  
[www.inef.upm.es/saludableysostenible](http://www.inef.upm.es/saludableysostenible)

**#INEFSALUDABLE**

**¡UTILIZA EL FITBALL!**  
una opción saludable

Como utilizarlo:

1. Coloca el balón en el suelo.
2. Coloca los pies sobre el balón.
3. Mantén la espalda recta y el cuello alineado con la columna.
4. Mantén la cabeza erguida y el peso del cuerpo sobre los pies.
5. Mantén la respiración tranquila.
6. Mantén la postura durante unos minutos.

Más información sobre hábitos saludables:  
[www.inef.upm.es/saludableysostenible](http://www.inef.upm.es/saludableysostenible)

**#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 conciente

Espalda recta  
Cabeza y cuello rectos  
ángulo 90º espalda/piernas  
piernas ligeramente separadas  
Pies completamente apoyados  
Resalta el decúbito y céntrate

Más información sobre hábitos saludables:  
[www.inef.upm.es/saludableysostenible](http://www.inef.upm.es/saludableysostenible)

**#INEFSALUDABLE**

**MINDFULNESS**  
una opción saludable

efectos positivos a 3 niveles  
Físico, Mental y Emocional

10 razones para practicar Mindfulness

1. Reduce el grado de estrés y de ansiedad
2. Mejora la concentración
3. Mejora la atención y el enfoque
4. Reduce la reactividad
5. Mejora el sueño
6. Favorece la creatividad
7. Mejora la autoobservación
8. Mejora el autoconocimiento
9. Reduce el automatismo
10. Mejora el bienestar a los tres niveles

Más información sobre hábitos saludables:  
[www.inef.upm.es/saludableysostenible](http://www.inef.upm.es/saludableysostenible)

**#INEFSALUDABLE**

**CUIDA TU ALIMENTACIÓN**  
una opción saludable

elegir comer bien ayuda a:

- Controlar tu peso y tu composición corporal
- Reducir enfermedades cardiovasculares
- Cuidar de tu sistema digestivo
- Mejorar tu función mental

**ENFERIALES**  
y alimentos frescos  
local, la sal y el alcohol  
poco siempre que puedas  
hazlos enteros o integrales  
la mejor opción

**PLATO SALUDABLE**

Más información sobre hábitos saludables:  
[www.inef.upm.es/saludableysostenible](http://www.inef.upm.es/saludableysostenible)



## ***Buscamos la salud y bienestar psicosocial en nuestra Facultad***

Sin embargo parece que ha llegado el momento de profundizar en una Facultad que, cumpliendo con su misión, es también capaz de iniciar, en su propio seno, un ambiente de trabajo *SALUDABLE Y SOSTENIBLE* para toda la comunidad universitaria que se transmita como un modelo a seguir en el resto de Escuelas y en la sociedad española en su conjunto.

Concienciación con consejos saludables y formación

promoción de la salud mediante la actividad física y el desarrollo de hábitos saludables y sostenibles

<http://pre.inef.upm.es/SaludableySostenible>



#INEFSALUDABLE

**ANDAR ES SALUD una opción saludable**

20 minutos andando al día suponen:

- 1º. Aumenta el gasto Energético
- 2º. Reduce el riesgo de accidente cardiovascular
- 3º. Mejora los valores de colesterol en sangre
- 4º. Fortalece músculos
- 5º. Aumenta la longevidad
- 6º. Reduce la presión arterial

Más información sobre hábitos saludables:  
[www.inef.upm.es/saludableyosomibé](http://www.inef.upm.es/saludableyosomibé)

INEF  
UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID

#INEFSALUDABLE

**UTILIZA EL FITBALL! una opción saludable**

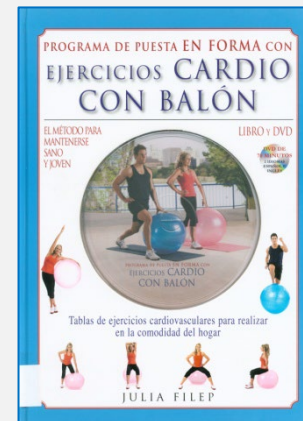
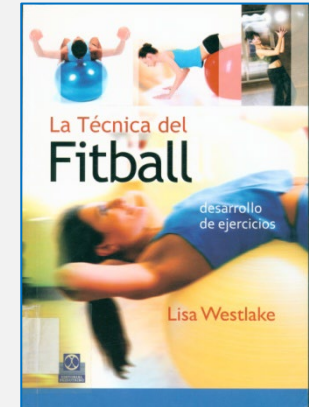
- Al usar sillas, sillas y a los estudiantes a mantenerse activos disminuyendo la sedentariedad.
- Mejora la movilidad en las actividades deportivas, así como la fuerza y el equilibrio, además de mejorar la postura.
- Favorece a mantener la parte anterior del cuerpo, mejorar el equilibrio y la coordinación para mejorar la postura.
- Mejora la circulación sanguínea de las piernas.
- Mejora el tono muscular de la espalda y mejora la postura.
- Favorece la buena control de la columna favoreciendo la movilidad y el equilibrio.
- Mejora la coordinación y el equilibrio.

como utilizarlo

Utilízalo en cualquier momento y en cualquier lugar. No necesitas un espacio. El ideal sería que estuvieras en una sala o espacio de 10 metros cuadrados. Pero si no tienes un espacio de 10 metros cuadrados, puedes utilizarlo en cualquier lugar. Lo importante es que tengas el espacio necesario para que puedas utilizarlo. Lo importante es que tengas el espacio necesario para que puedas utilizarlo. Lo importante es que tengas el espacio necesario para que puedas utilizarlo.

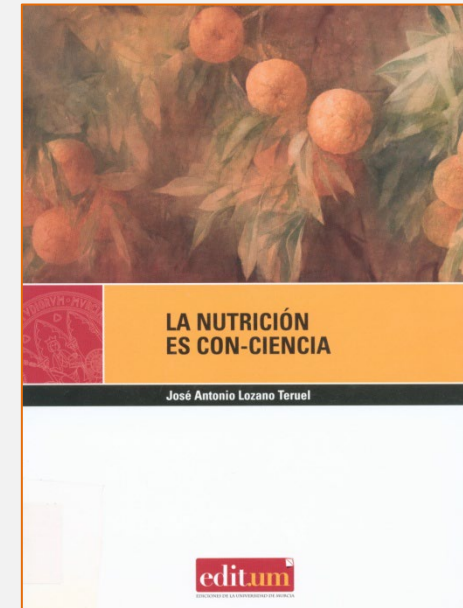
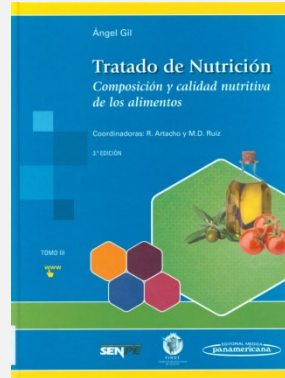
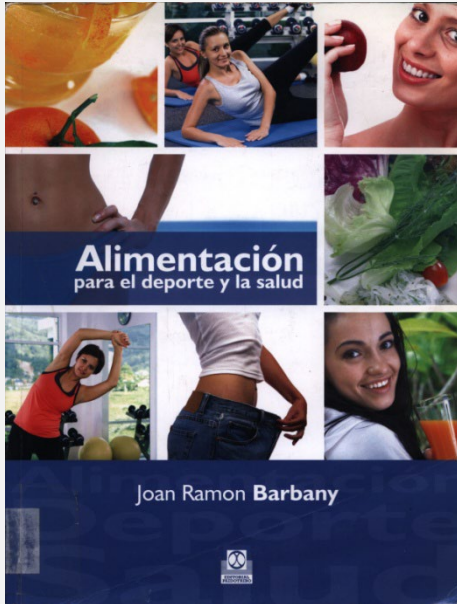
Más información sobre hábitos saludables:  
[www.inef.upm.es/saludableyosomibé](http://www.inef.upm.es/saludableyosomibé)

INEF  
UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID





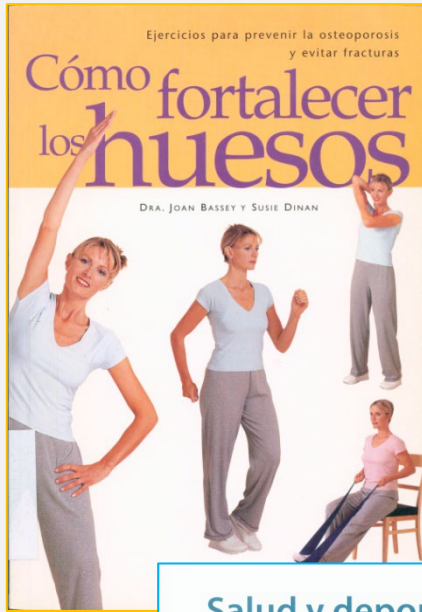
# NUTRICIÓN - CUIDA TU ALIMENTACIÓN



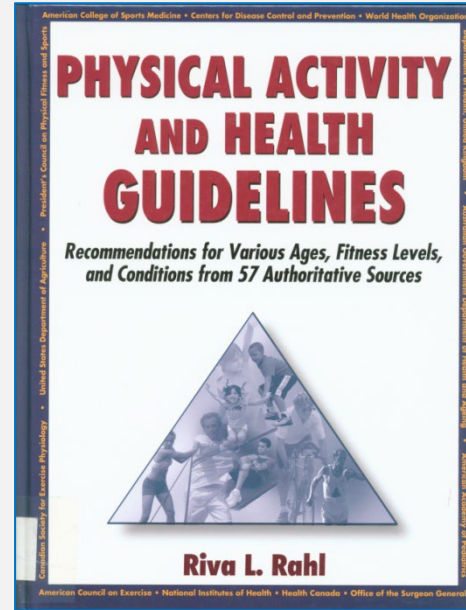




MUJER



EJERCICIO FÍSICO



**Salud y deporte en femenino**

La importancia de mantenerse activa desde la infancia

11 CUADERNO FAROS

<http://fotos.hijabca.org>

Prólogo de **Lakshmi Puri**  
Directora Ejecutiva  
Asamblea de **ONU Mujeres**

**FAROS**  
El portal de la salud y bienestar infantil

**SJD** Sant Joan de Déu  
Barcelona - Hospital

**#INEFSALUDABLE**

**ESCOGE LAS ESCALERAS**  
una opción saludable

5 razones para escoger las escaleras:

- 1º. Aumenta el gasto energético
- 2º. Reduce el riesgo de accidente cardiovascular
- 3º. Mejora la capacidad cardiovascular
- 4º. Fortalece músculos
- 5º. Aumenta la longevidad

Más información sobre hábitos saludables:  
[www.inef.es/saludablesostenible](http://www.inef.es/saludablesostenible)

INEF  
Instituto Nacional de Educación Física

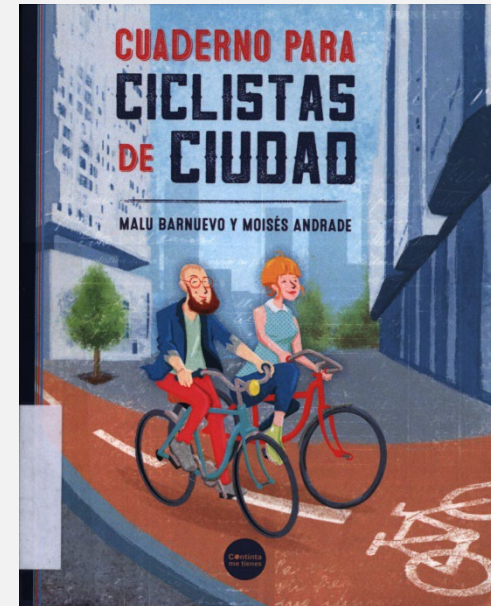
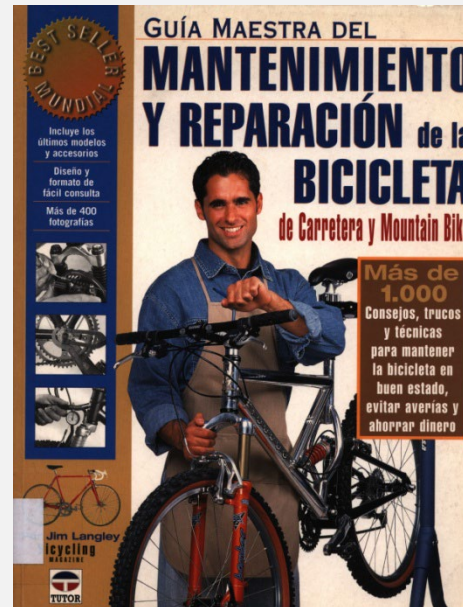
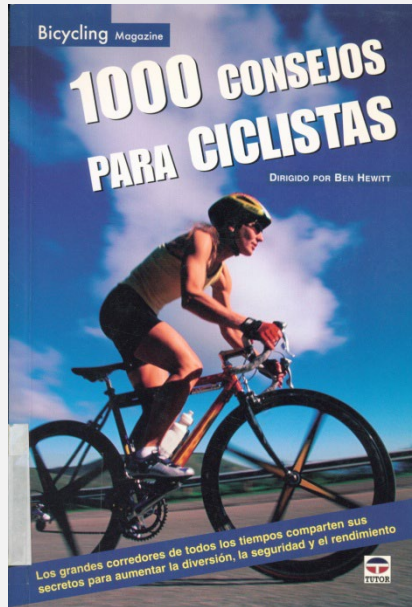
**El ejercicio físico**  
AGENTE DE SALUD Y CALIDAD DE VIDA

Ángel Martín Pastor  
M.ª Luisa Manrique Revilla  
Amparo Pozo Calvo

Colectión Socio-Sanitaria **nº 3**

# CICLISMO

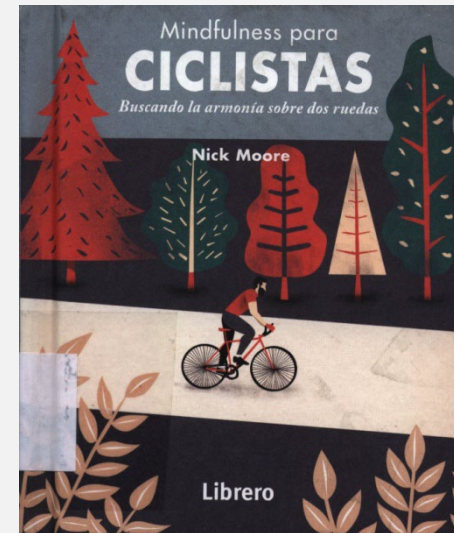
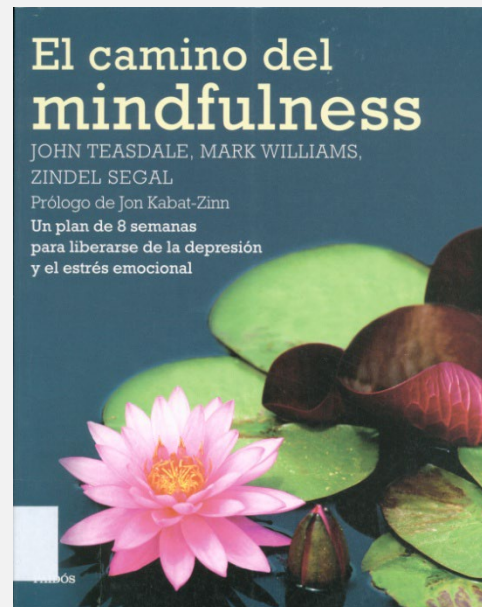
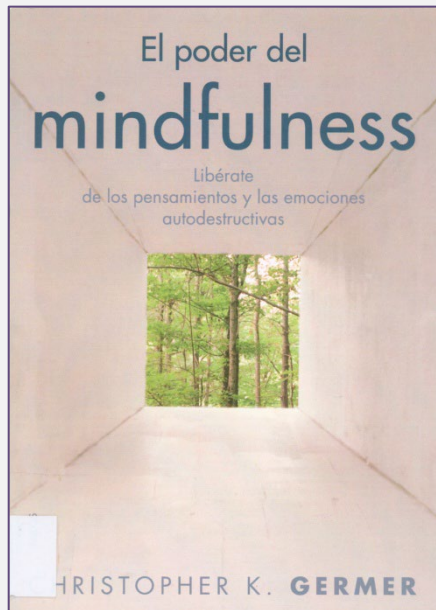
## Mecánica y seguridad







## MINDFULNESS - Una opción saludable



#INEFSALUDABLE

**MINDFULNESS**  
una opción saludable

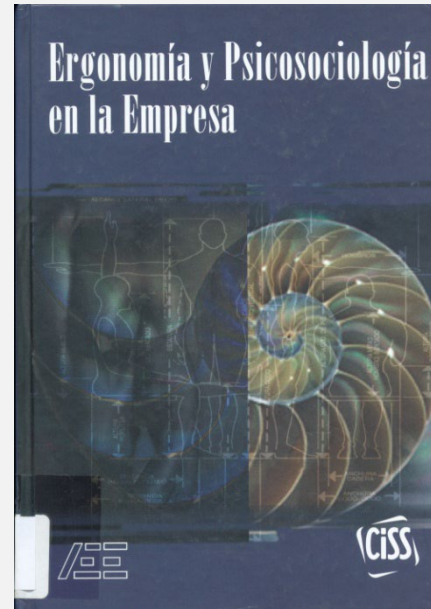
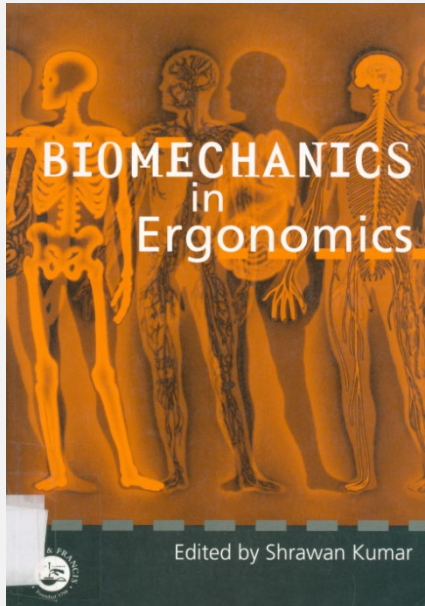
efectos positivos a 3 niveles  
Físico, Mental y Emocional

**10 razones para practicar Mindfulness**

1. Reduce el grado de estrés y de ansiedad
2. Mejora la concentración
3. Mejora la atención y el enfoque
4. Reduce la reactividad
5. Mejora el sueño
6. Favorece la creatividad
7. Mejora la autoobservación
8. Mejora el autoconocimiento
9. Reduce el automatismo
10. Mejora el bienestar a los tres niveles

Más información sobre hábitos saludables:  
[www.inef.upm.es/saludableysostenible](http://www.inef.upm.es/saludableysostenible)

INEF  
SALUDABLE Y SOSTENIBLE  
POLITÉCNICA



## #INEFSALUDABLE

### VIGILA TU POSTURA

#### una opción saludable

mientras esperas, ganas en salud:

- 1º. Facilita la respiración
- 2º. Ayuda a prevenir dolencias musculares
- 3º. Evita lesiones crónicas
- 4º. Te sentirás mejor

Espalda recta  
Hombros hacia atrás  
rodillas semiflexionadas  
cuello recto

Mas información sobre hábitos saludables:  
[www.inef.upm.es/saludableysostenible](http://www.inef.upm.es/saludableysostenible)

## #INEFSALUDABLE

### ARTISTAS & GRÁFICOS

#### TIEMPO REQUERIDO: 800 SEGUNDOS

Como cualquier otro trabajador gráfico o creativo, tu trabajo requiere una gran concentración y una gran creatividad. Trabaja pensando en cómo puedes producir, analizar y mejorar tu trabajo. Realiza pausas breves para mantener tu mente fresca y creativa.

• Si te sientes cansado o aburrido, levántate y haz un ejercicio físico.

• También puedes hacer algunos ejercicios para relajar tu mente.

### ¿TE SIENTAS BIEN? FRENTE AL ORDENADOR?

¿Estás muchas horas frente al ordenador? Una mala postura puede ocasionar dolores de espalda o problemas más graves como la cervicalgia o el lumbago. A continuación te ofrecemos algunos consejos para evitar estas malas posturas que pueden perjudicar tu salud.

#### CÓMO SENTARSE

- Cabeza y cuello rectos, Hombros relajados y paralelos al plano frontal.
- Codos pegados al cuerpo y flexionados 90º.
- Antebrazos, muñecas y manos en línea recta. Es recomendable un reposamuñecas.
- Alargos de 90º entre muslos y espalda.
- Piésmas ligeramente abiertas formando un ángulo de 90º con los rodillas.
- Columna en su y apoyada en el respaldo. Brazos rectos.
- Pómulas a la altura de los ojos.
- Punta del pie totalmente apoyada en el suelo o sobre un reposapiés.

Mas información sobre hábitos saludables:  
[www.inef.upm.es/saludableysostenible](http://www.inef.upm.es/saludableysostenible)

## #INEFSALUDABLE

### ERGONOMÍA Y PSICOSOCIOLOGÍA

#### 4ª Edición

Mas información sobre hábitos saludables:  
[www.inef.upm.es/saludableysostenible](http://www.inef.upm.es/saludableysostenible)

Diego González Maestre