

EDUCACIÓN FÍSICA COMPETENCIAL



@educacionfisicacompetencial

www.efcompetencial.com

LOS PILARES DE LA MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA



Alimentación
saludable



Actividad
Física regular



Gestión
del estrés



Sueño
reparador



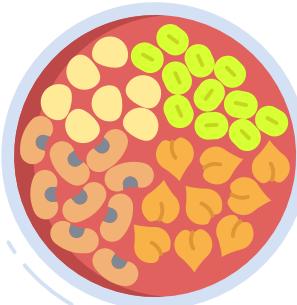
Relaciones
sociales positivas



Eliminación de
sustancias nocivas



HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Come
legumbres
como fuente
de proteína

@educacionfisicacompetencial



Come
muchas
fruta y
verdura

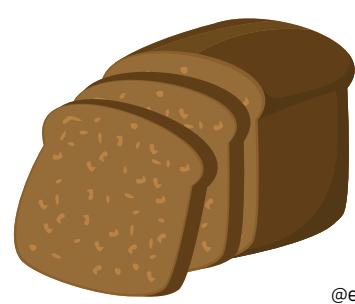
@educacionfisicacompetencial



La mejor
bebida es
el agua

@educacionfisicacompetencial

Los carbohidratos
integrales son
mejores



@educacionfisicacompetencial



Come grasas
saludables

@educacionfisicacompetencial



Y RECUERDA...

"SOMOS LO QUE COMEMOS"



**Come azúcar libre y las
bebidas que lo lleven**

@educacionfisicacompetencial



**Come alimentos
ultraprocesados**

@educacionfisicacompetencial

LOS 6 PILARES DE LA MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA



HÁBITOS DE
ALIMENTACIÓN
SALUDABLE



Y RECUERDA...

"SOMOS LO QUE COMEMOS"



HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR



Realiza
al menos
60' de
ejercicio
intenso al
día

@educacionfisicacompetencial



Desplazamiento
activo en tus
tareas diarias

@educacionfisicacompetencial



La fuerza
también es
importante

@educacionfisicacompetencial



Realiza
descansos
activos

@educacionfisicacompetencial

Apúntate a alguna
actividad extraescolar
deportiva



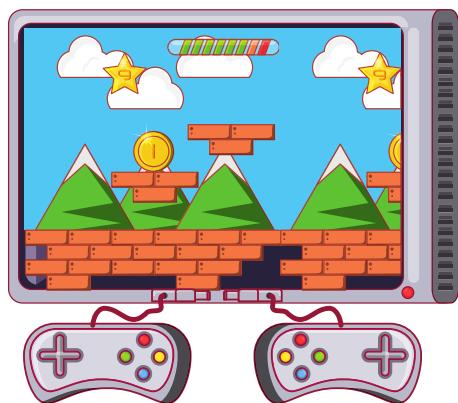
@educacionfisicacompetencial



Y RECUERDA...

"CADA PASO CUENTA"

Puedes jugar
a los
videojuegos
muchas
horas
siempre que
hagas antes
algo de
ejercicio



@educacionfisicacompetencial

Lo mejor es
ir en coche,
porque así
no me canso

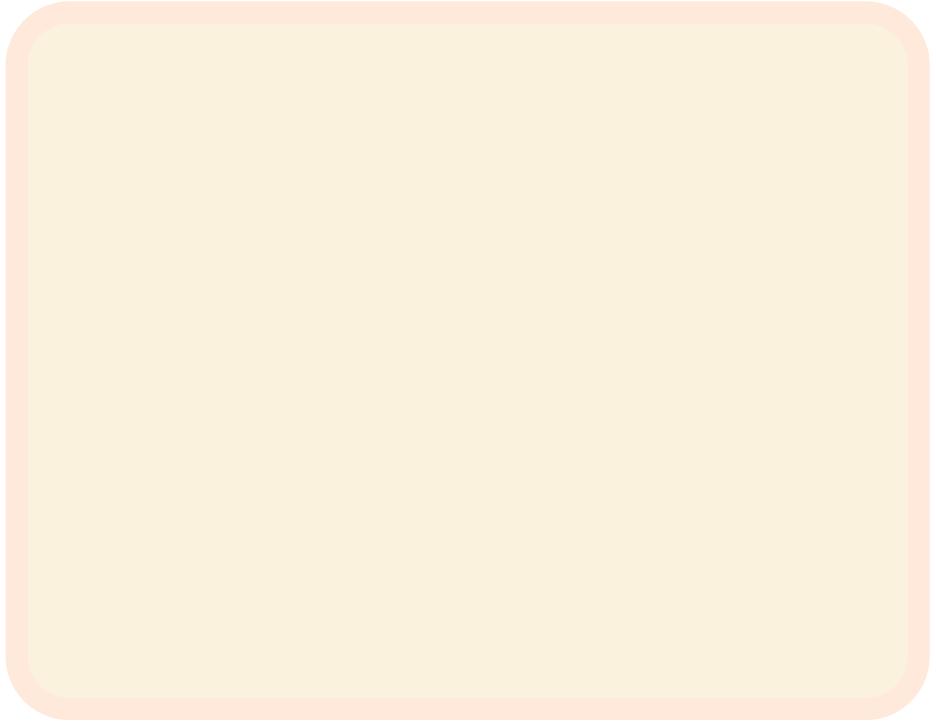
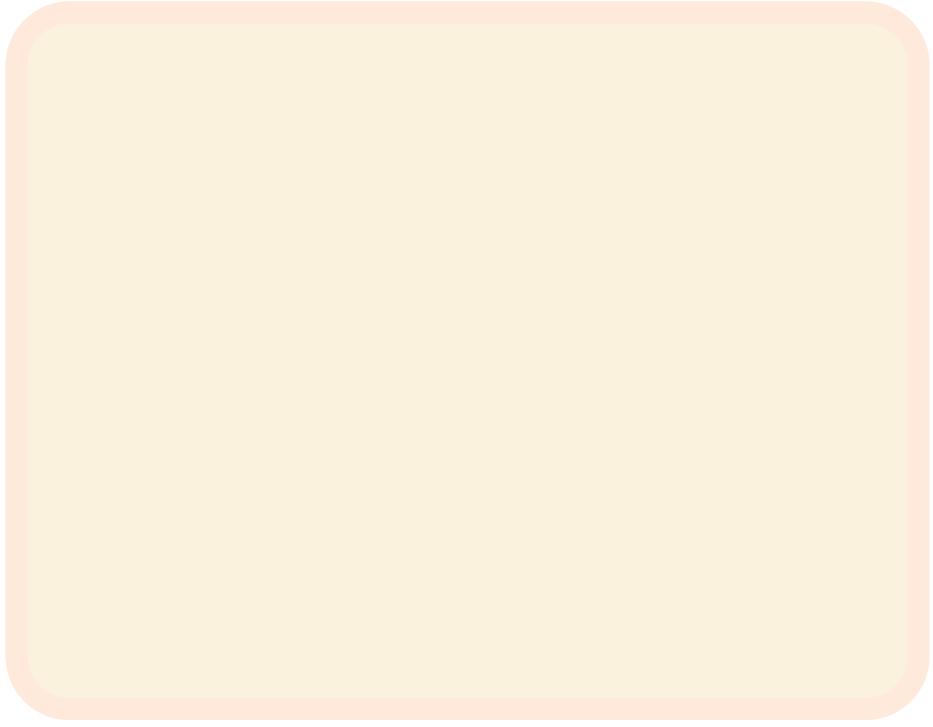
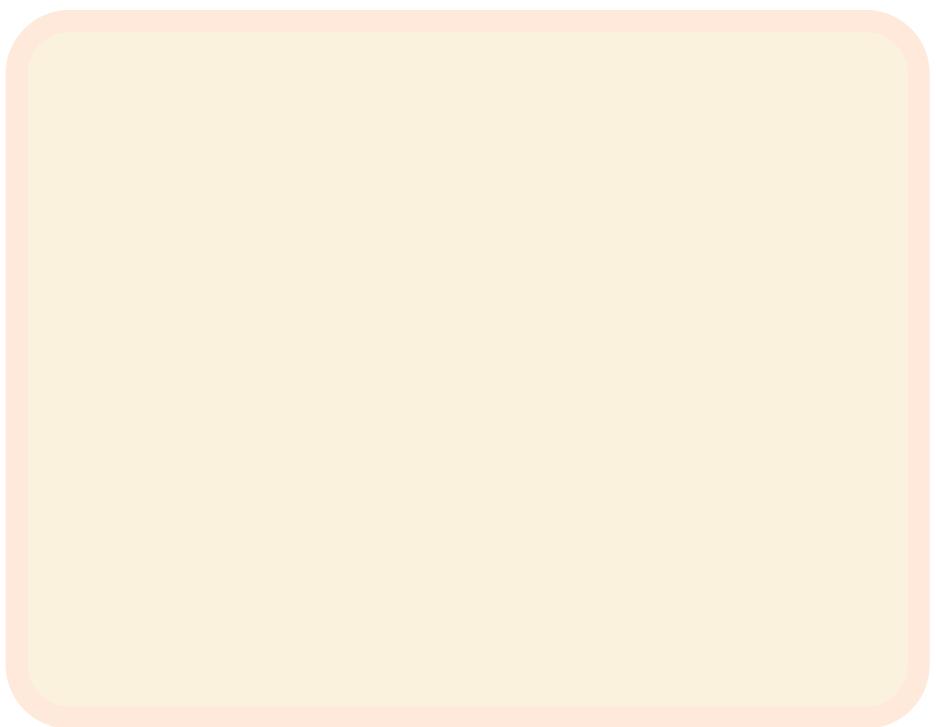
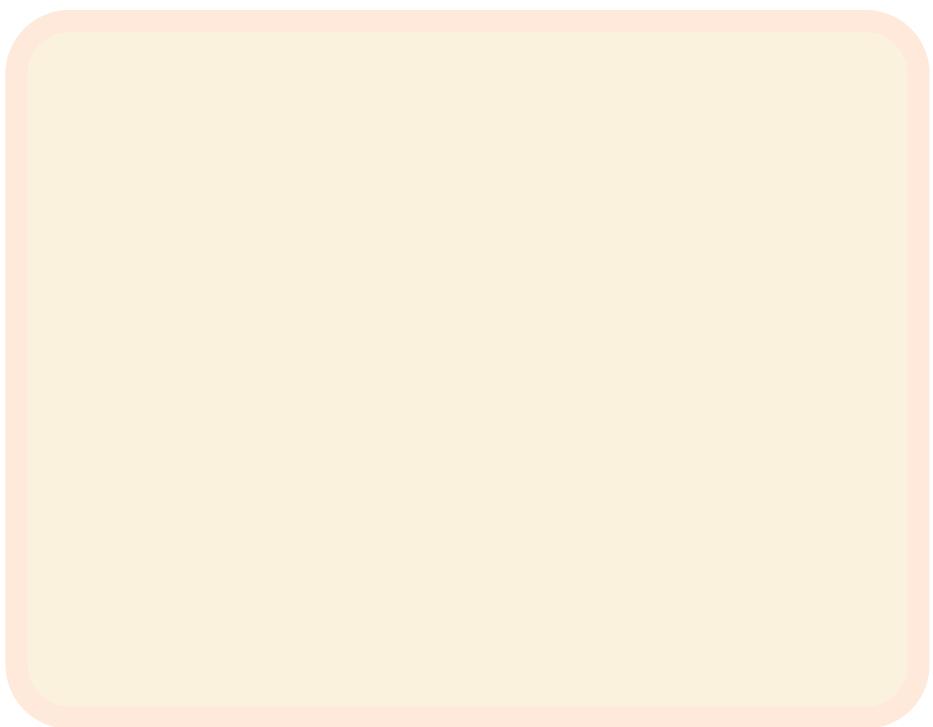
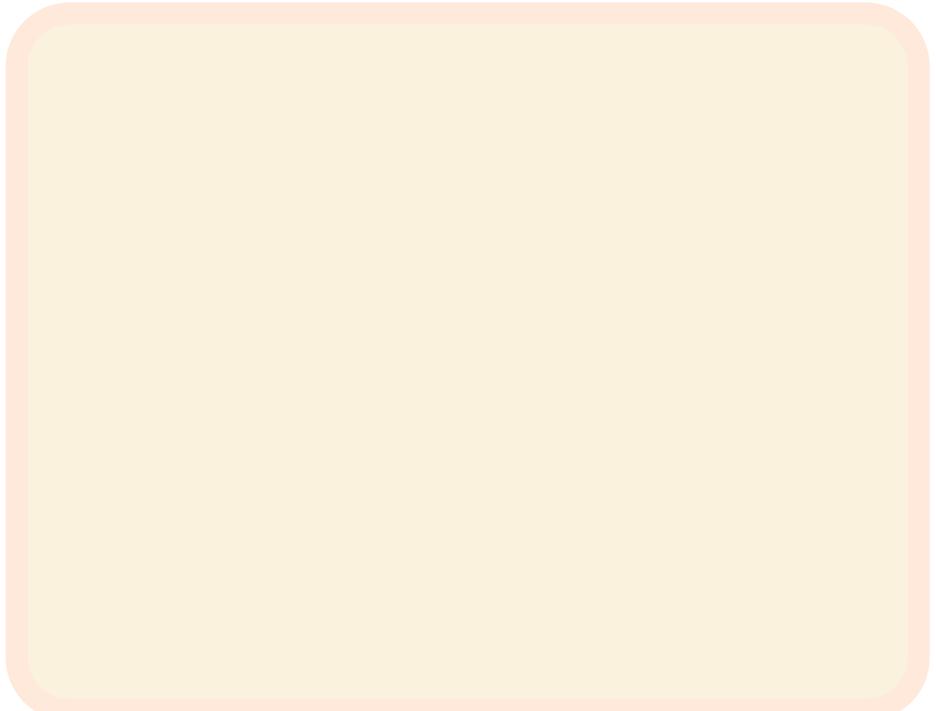


@educacionfisicacompetencial

LOS 6 PILARES DE LA MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA



HÁBITOS DE
ACTIVIDAD FÍSICA
REGULAR



Y RECUERDA...

"CADA PASO CUENTA"



5 HÁBITOS DE GESTIÓN DEL ESTRÉS



10' de
meditación
al día

@educacionfisicacompetencial

@educacionfisicacompetencial

Ir a la naturaleza,
baja mi estrés



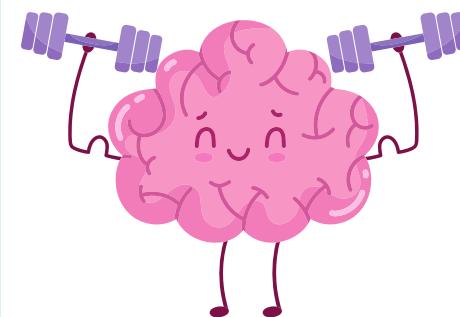
Dedica un tiempo a
actividades que te
relajan

@educacionfisicacompetencial



Pide ayuda
si te
sientes
muy
agobiado

@educacionfisicacompetencial



Recuerda
realizar
ejercicio,
es lo mejor
para aliviar
el estrés!

@educacionfisicacompetencial



Y RECUERDA...

"PIDE AYUDA SI ESTÁS ESTRESADO"



Pasar
mucho
tiempo con
las
pantallas
es
maravilloso

@educacionfisicacompetencial



La
apariencia
física es lo
más
importante

@educacionfisicacompetencial

LOS 6 PILARES DE LA MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA

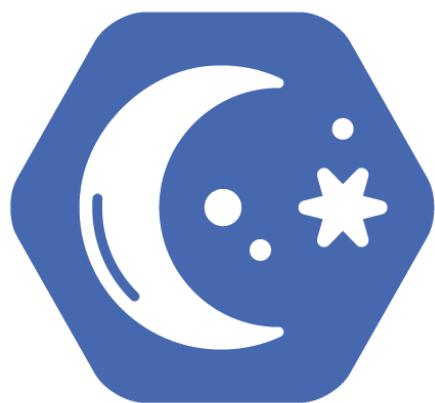


5 HÁBITOS DE
GESTIÓN DEL ESTRÉS



Y RECUERDA...

"PIDE AYUDA SI ESTÁS ESTRESADA"



5 HÁBITOS DE SUEÑO REPARADOR

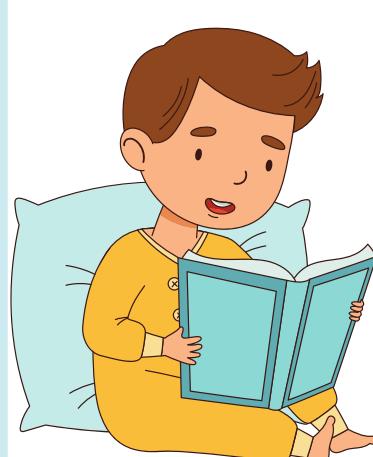


Luz tenue y evita luces azules (las de las pantallas)

@educacionfisicacompetencial



Mantén un horario regular



Realiza una actividad relajante antes de dormir

@educacionfisicacompetencial



Duerme entre 9-11 horas al día

@educacionfisicacompetencial



¡No olvides realizar ejercicio diario! pero no antes de dormir

@educacionfisicacompetencial



Y RECUERDA...

"TU CEREBRO LO NECESITA"



Tener mucha luz
es lo mejor antes
de dormir

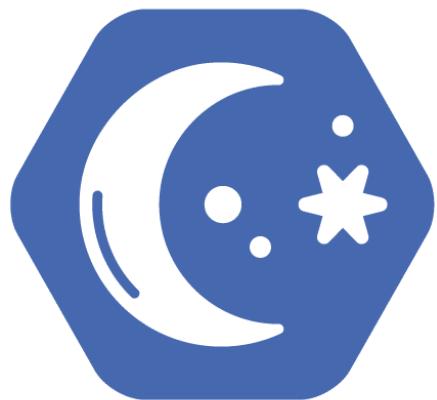
@educacionfisicacompetencial



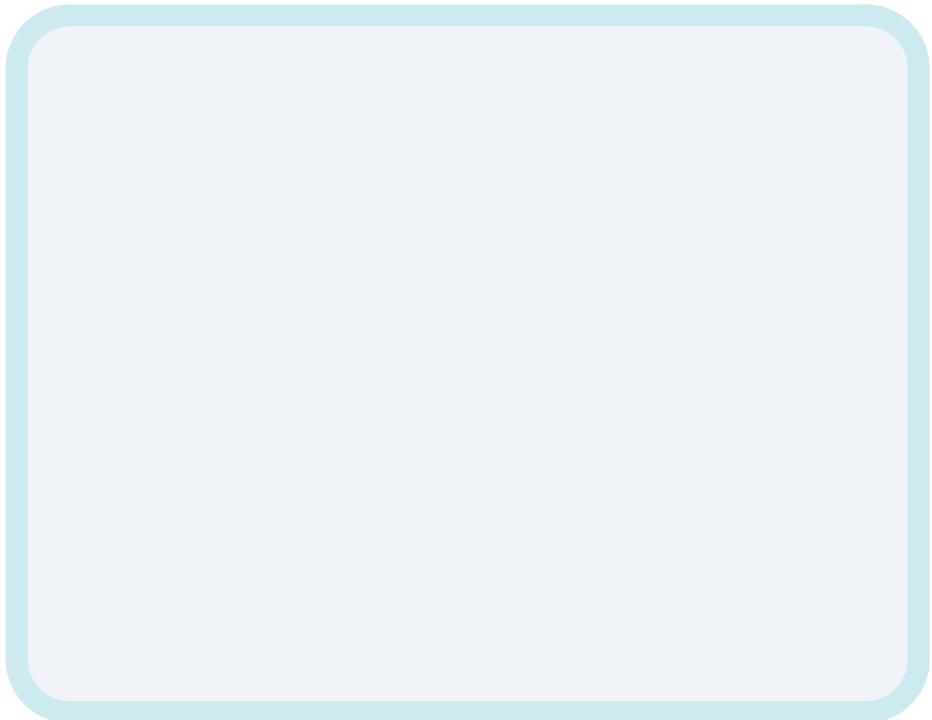
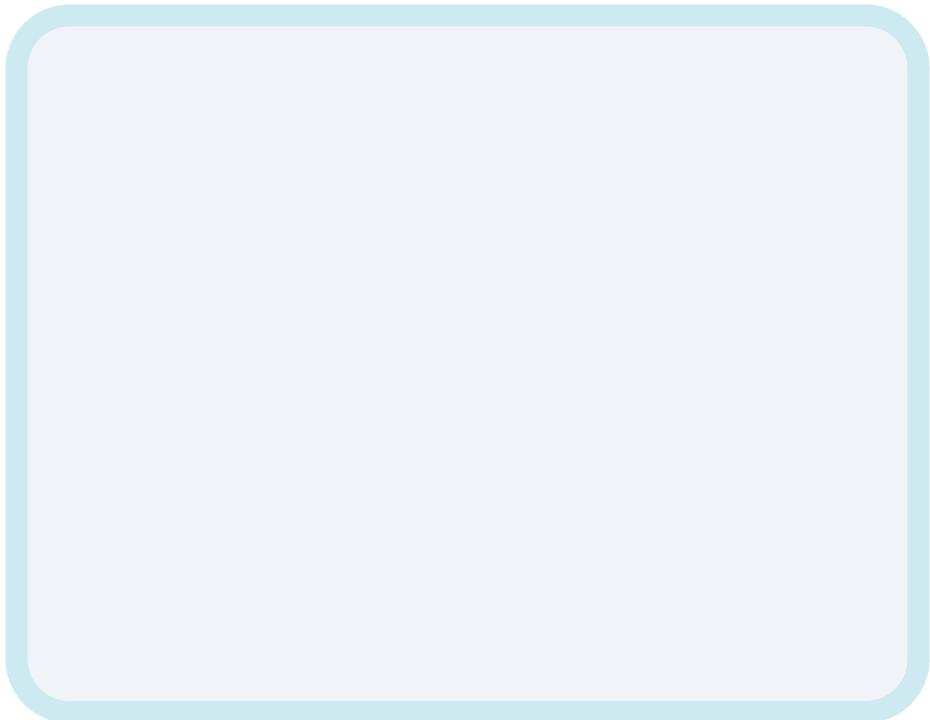
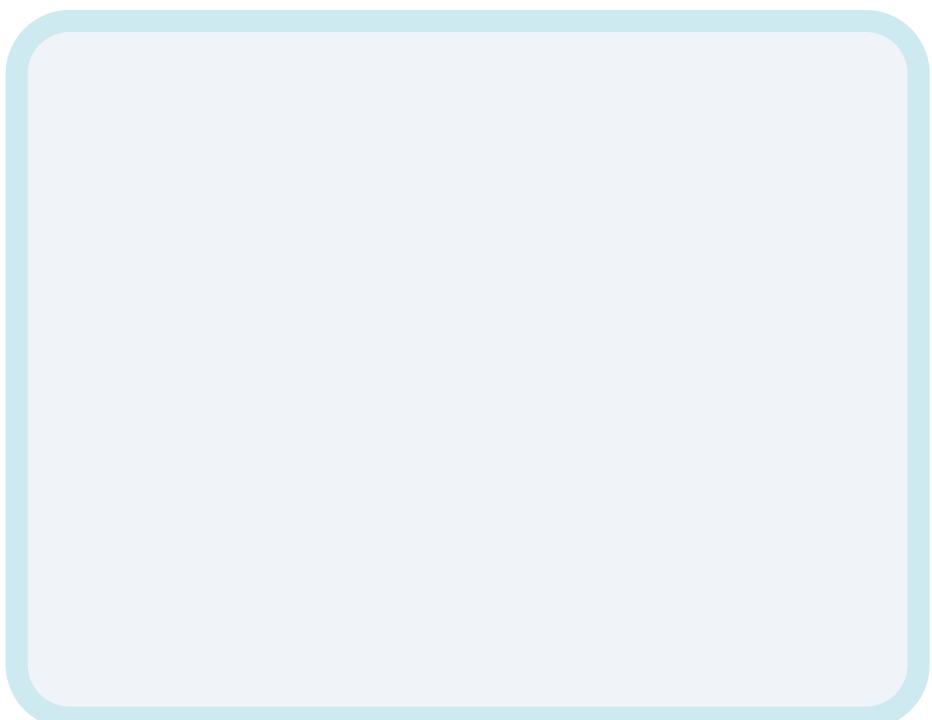
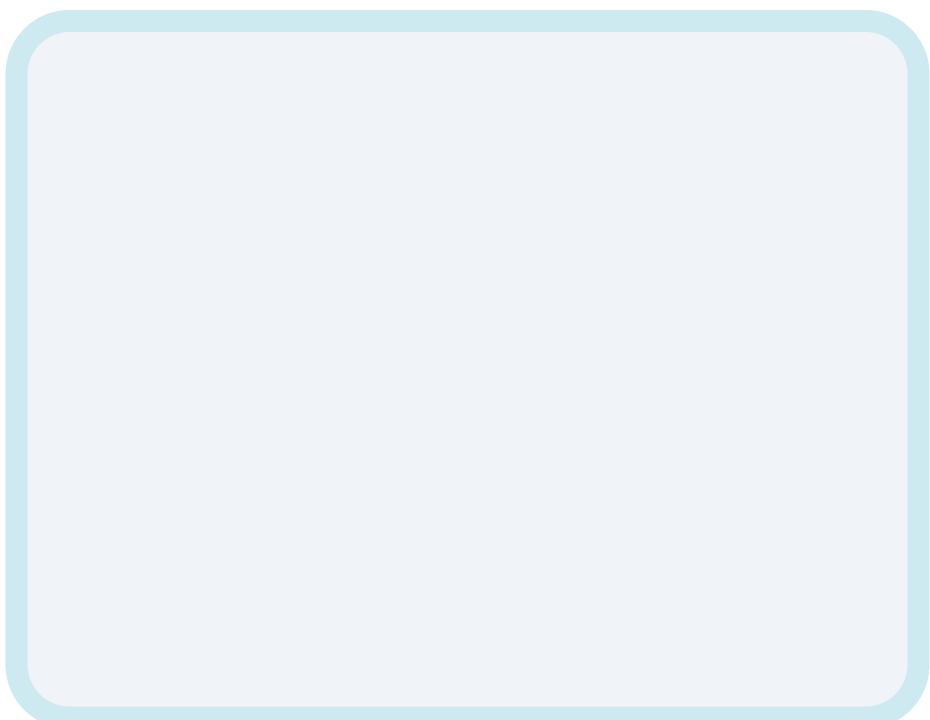
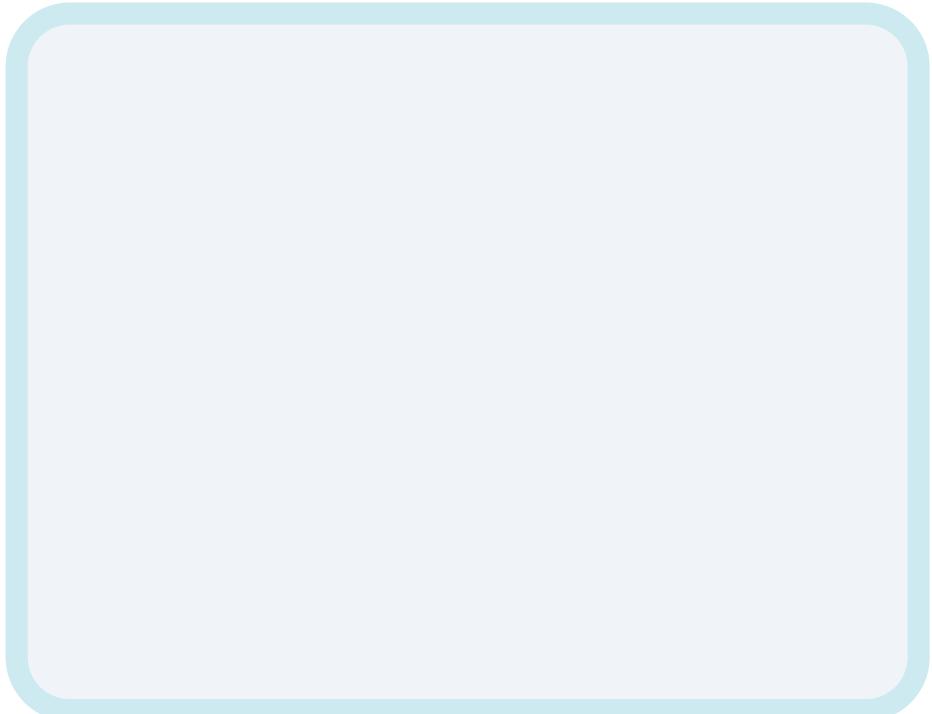
Me acuesto
sin ir al
aseo, ya me
levantaré
después

@educacionfisicacompetencial

LOS 6 PILARES DE LA MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA



5 HÁBITOS DE
SUEÑO REPARADOR



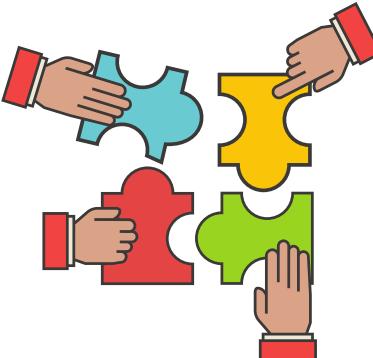
Y RECUERDA...

"TU CEREBRO LO NECESITA"

LOS 6 PILARES DE LA MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA



5 HÁBITOS PARA RELACIONES SOCIALES POSITIVAS



Respetar a
los
compañeros
en el
trabajo en
equipo

@educacionfisicacompetencial



Escuchar y
dialogar es
la mejor
forma de
interactuar

@educacionfisicacompetencial



Ayuda a
quien lo
necesite sin
que te lo
pida

@educacionfisicacompetencial



Resuelve los
conflictos
hablando,
con calma

@educacionfisicacompetencial



Saluda, da
las gracias
y pide las
cosas con
amabilidad

@educacionfisicacompetencial



Y RECUERDA...

"SÉ AMABLE Y RESPETA"



Responde
con
agresividad
cuando
tengas
problemas

@educacionfisicacompetencial



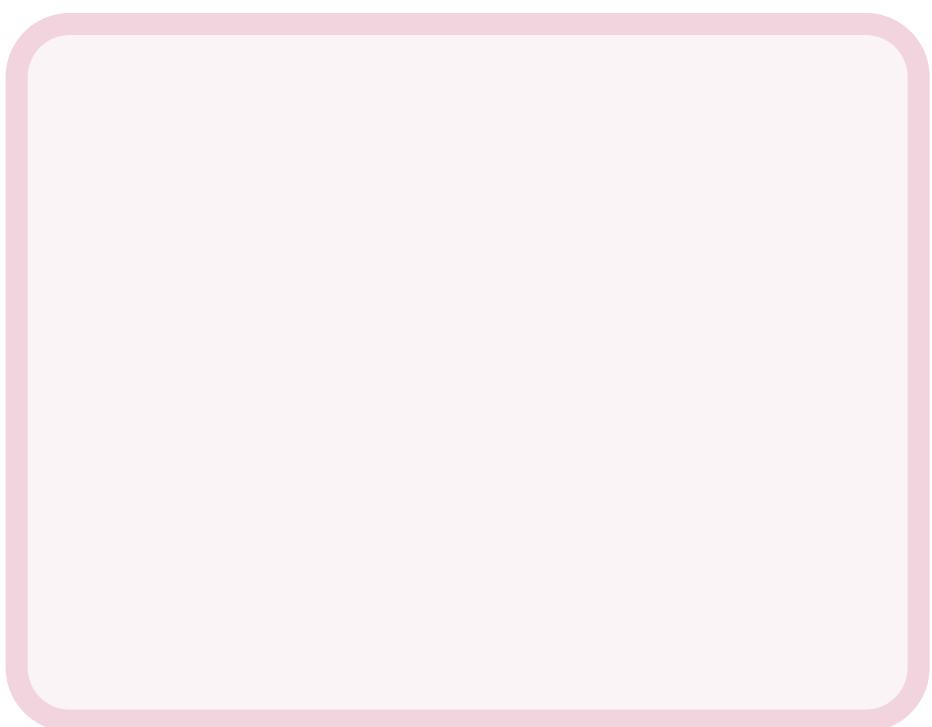
En el
trabajo en
equipo, yo
siempre soy
el primero

@educacionfisicacompetencial

LOS 6 PILARES DE LA MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA



5 HÁBITOS PARA
RELACIONES SOCIALES
POSITIVAS



Y RECUERDA...

"SÉ AMABLE Y RESPETA"

LOS 6 PILARES DE LA MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA



5 HÁBITOS PARA ELIMINAR LAS SUSTANCIAS NOCIVAS



Di NO al
tabaco,
alcohol u
otras
drogas



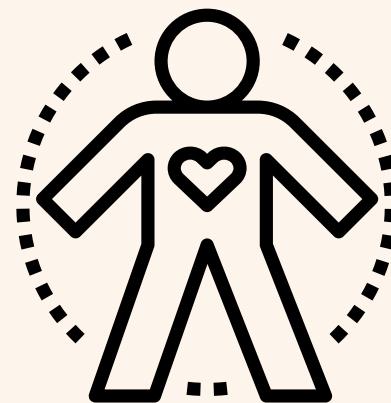
Evita
juntarte
con
personas
que te
inviten a
consumir



No
aceptes
cosas que
no sabes
qué son



Informa a
un adulto
si ves
algo
peligroso



Cuida tu
cuerpo
como el
lugar
donde
vives



Y RECUERDA...

"TU CUERPO, TU TEMPLO"



Por un
cigarro no
pasa
nada,
¡fuma!

@educacionfisicacompetencial



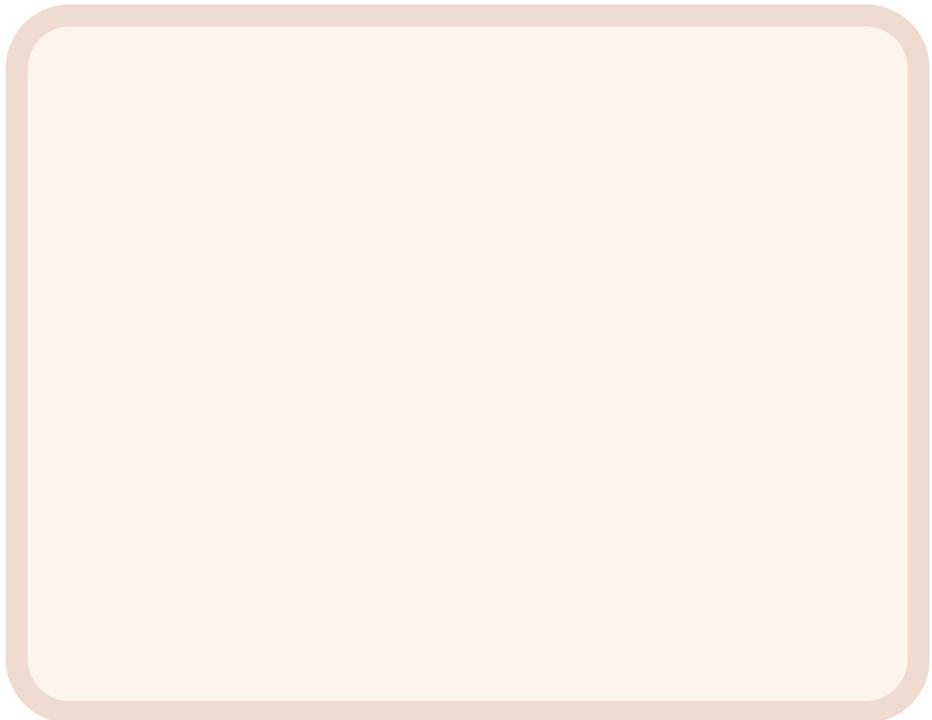
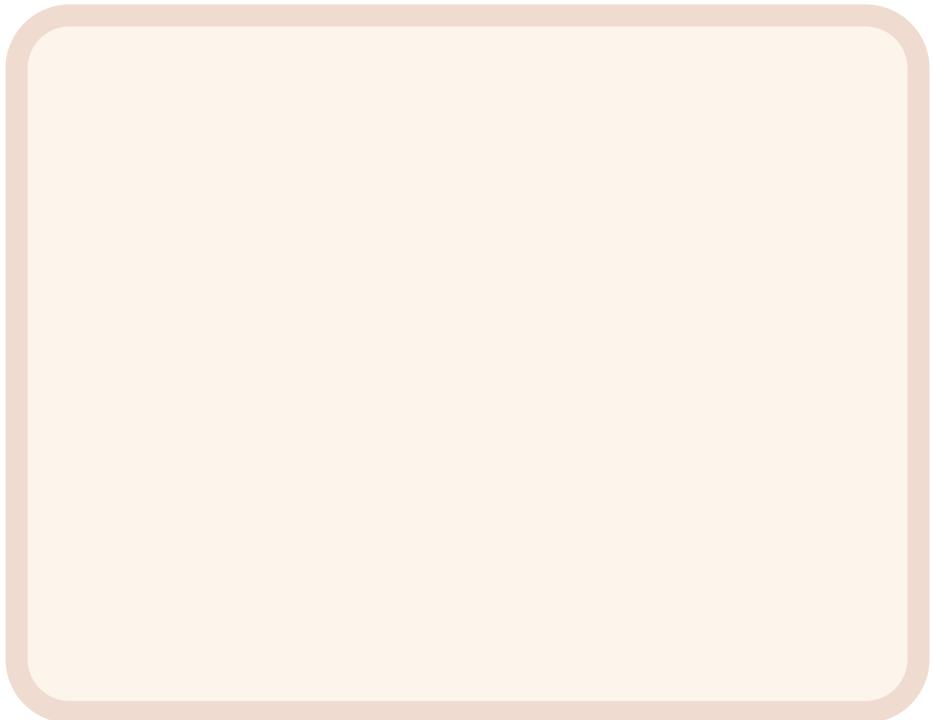
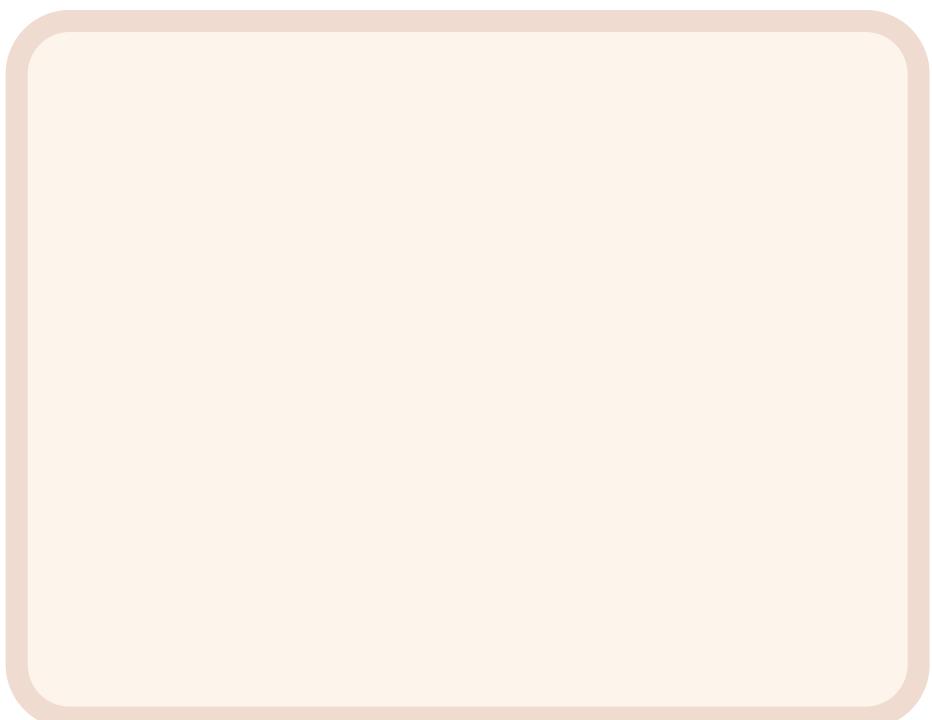
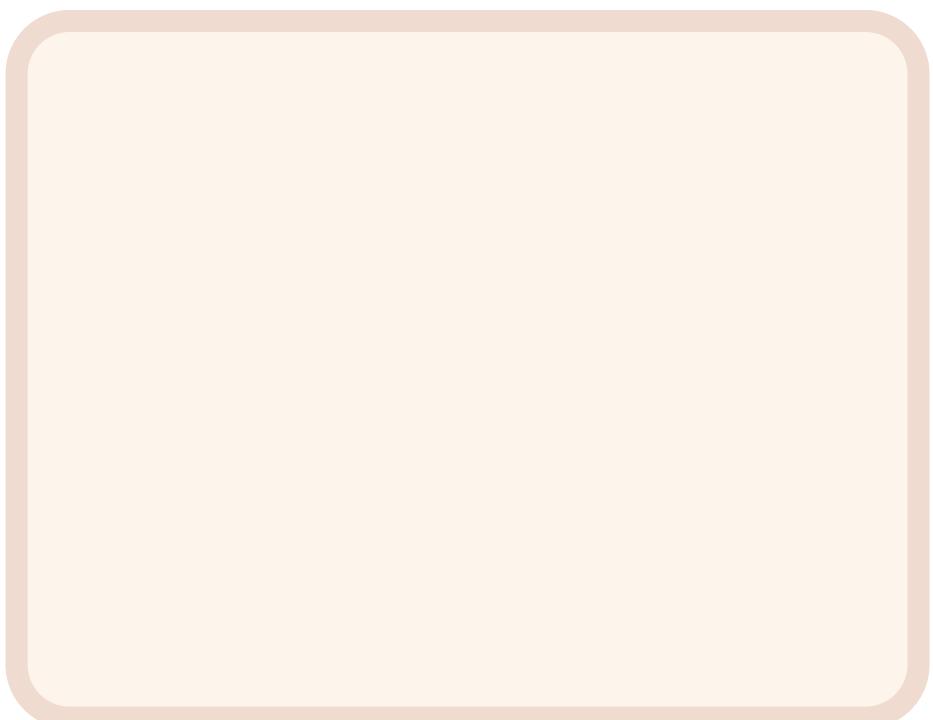
Solo es
una copa,
¡bebe un
poco!

@educacionfisicacompetencial

LOS 6 PILARES DE LA MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA



5 HÁBITOS PARA
ELIMINAR LAS
SUSTANCIAS NOCIVAS



Y RECUERDA...

"TU CUERPO, TU TEMPLO"