TecniMedicos

MADRES FITNESS

Las madres no sólo son debotas a sus hijos, también son Fit, conoce algunos de sus trucos.

Mes de Mayo 2021 / No. 1

www.tecnimedicos.com

VICK
VapoRub
Vick VapoRub Inhalador
PARA
CONGESTIÓN
NASAL

Doctor Alejandro Dávila Mora

TRAUMATOLOGÍA - ORTOPEDIA – ARTROSCOPÍA

www.dralejandrodavila.com

0983956179

Divide tu ingesta calórica en 5 comidas

Es mejor comer menos y más veces al día para que tu cuerpo no se quede sin gasolina.

Las 5 comidas no aceleran el metabolismo, pero si ayudan a controlar la ansiedad y el apetito.

Te ayudan también a controlar los niveles de insulina en la sangre y te mantiene más tranquilo, sin pasar hambre.

Tanto la calidad como la cantidad alimenticia son importantes

Claro que es bueno preocuparse por escoger buena fuente de nutrientes, pero si no nos preocupamos por las porciones adecuadas, no se logrará una pérdida de grasa.

Recuerda que para la pérdida de grasa necesitamos crear un déficit calórico.

Por ello si tu ingesta calórica es superior a tu desgaste entonces habrá aumento de peso, asi de simple.

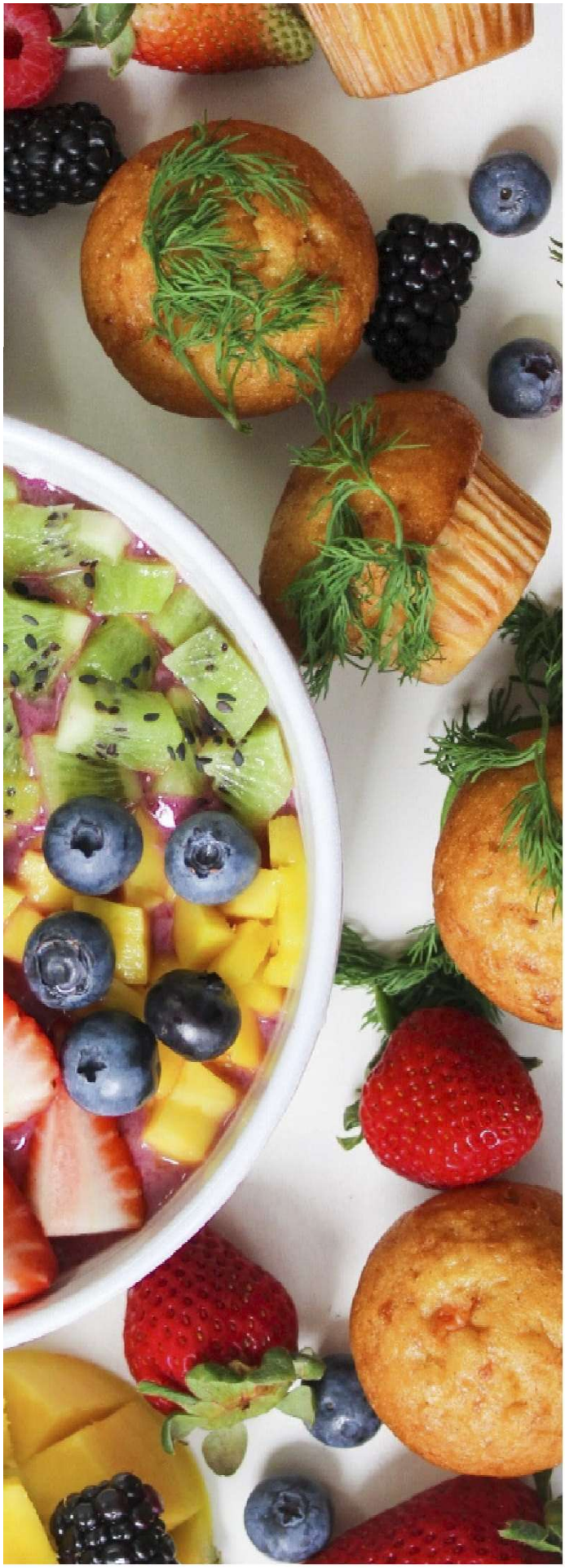
De esta forma se necesita disminuir las calorías en nuestra alimentación y aumentar actividad física para lograr este déficit calórico.

Ahora, no todas las calorías son iguales.

Una barra de chocolate con 120 calorías no son iguales a 1 manzana con 1 cdita. de mantequilla de maní.

La primera opción te ofrecerá grasas y azucares con ningún valor nutricional, mientras que la segunda te alimentará.

Recuerda que no comemos para llenarnos, sino para proveerle a nuestros cuerpos los nutrientes necesarios para su adecuado funcionamiento.



Debes eliminar todo tipo de azúcar en la alimentación

Eso quiere decir que cero dulces, postres, donuts, helados, tortas, etc.

Hay estudios que confirman que no contienen ningún tipo de beneficio nutricional, eso sin mencionar que se consideran altamente adictivos.

La recomendación es que al principio, se dejen de lado, y después de unas semanas, puedes incorporarlos a tu plan nutricional ocasionalmente.

Elige siempre carbohidratos complejos, no refinados

Elimina todo lo blanco, opta por la versión integral, ya que el grano entero o integral posee fibra, una aliada increíble en este proceso de cambio.

El alto consumo de fibra ayuda a prevenir enfermedades como el cáncer, y a mantener niveles de colesterol, triglicéridos y el azúcar en sangre estables.

Esto quiere decir que la respuesta hormonal que tu cuerpo tendrá después de comer una rebanada de pan blanco o una de integral será completamente distinta.

El azúcar en sangre se eleva después de comer el producto blanco, por otro lado, la fibra del producto integral ayuda a controlar los niveles de

www.crismed.com.ec

PROYECTOS MÉDICOS

SERVICIOS OFRECIDOS

1. SISTEMAS
2. LABORATORIO
3. CONVENIOS CON CIRUGÍA
4. CRM PARA MEDICOS
5. MARKETING
6. RAYOS X
7. LEGAL
8. SECRETARIA
9. COWORKING
10. CONVENIOS CON SEGUROS
11. CONVENIOS CON AMBULANCIA
12. ENFERMERIA

INVERTIR EN SALUD AYUDA A LA COMUNIDAD Y TE BENEFICIA A CORTO PLAZO

glucosa en sangre, algo positivo en el proceso de pérdida de grasa.

Las frutas y los vegetales deben ser parte de cada comida

Las frutas es preferible comerlas enteras, no tomar jugos ya que aunque no le agregues azúcar, necesitas mucha cantidad de fruta para lograr un vaso de jugo.

Y si estas en la onda de los jugos verdes bien, pero no agregues más de una fruta al jugo verde y tómalo siempre en ayunas para potenciar sus beneficios.

Los vegetales no harinosos son completamente libres, mientras más comas mejor y puedes hacerlo a cualquier hora del día.

La proteína será la estrella de tus comidas y debes incluir una porción en cada una de ellas

Las proteínas animales poseen todos los aminoácidos esenciales y se consideran proteínas completas, de alto valor biológico y con un mayor contenido de gramos de proteína por volúmen.

Sin embargo, los vegetarianos pueden usar proteínas de origen vegetal complementarias para así lograr una buena ingesta.

Lo importante acá es que jamás falten las proteínas en cada uno de tus platos, y como ya leiste antes, no importa si eres vegetariano o no, lo importante es saber equilibrar qué consumes para tu cuerpo, tomando en cuenta todo lo leido hasta ahora, recuerda que nuestro cuerpo depende de todo lo que se consuma.

Los lácteos deben provenir de fuentes descremadas

Cuidado con el queso ya que contiene muchísima grasa, la porción debe ser muy limitada, nunca lo olvides.

Inclínate más por el yogurt descremado, ya que contiene bacterias saludables que ayudan a mejorar el sistema inmune.

Si lo colamos durante algunas horas podríamos lograr un yogurt griego que es más alto en proteínas.

Las grasas no se deben eliminar, sólo debes escoger las adecuadas

Las grasas buenas son las insaturadas, y estas se encuentran en los frutos secos, el aguacate, las aceitunas o aceites como el de oliva, aguacate o coco.

Ojo con la porción, ya que igual no dejan de ser altamente calóricas, de 2 a 3 porciones al día serán suficientes.

Toma muchísima agua, mantente hidratado

Necesitamos mantenernos hidratados, la cantidad adecuada para cada persona dependerá de su actividad física, el tipo de trabajo que realiza, el sexo y otros factores, pero la regla general es un mínimo 8 vasos al día, ya que somos seres hechos mayormente de agua.

Puedes tomar también aguas aromáticas o té verde, 3 tazas de té verde al día ayudan a acelerar el metabolismo y a quemar más grasa.

El ejercicio es parte crucial en este proceso

La verdad sin él no lograremos nuestro objetivo.

Aunque si hacemos ejercicio pero no nos preocupamos por la parte nutricional tampoco lograremos mucho.

Los dos, junto con la adecuada ingesta de agua al día, son las bases para lograr estar fit.

Una combinación de ejercicios cardiovasculares y de resistencia son claves.

Los ejercicios cardiovasculares ayudan a incrementar el gasto calórico pero los ejercicios de fuerza o resistencia ayudan a formar masa muscular.

El músculo es el que quema las calorías, así que tener una buena musculatura incrementará la tasa metabólica basal (quemarás más calorías por minuto).

RECUERDA

Organízate, haz mercado 1 vez por semana para siempre tener acceso a frutas y vegetales, mantente alejada de las tentaciones, por ejemplo el chocolate.

Algo muy importante es que siempre lleves en tu cartera snacks saludables como fruta con mantequilla de mani, frutos secos o yogurt dietético, y nunca comas las sobras de los niños.

No olvides que esto es
un cambio de vida,
no una dieta más.

Sé disciplinada en el proceso
y verás grandes cambios.

TecniMedicos

www.tecnimedicos.com

Comercial@tecnimedicos.com

+593 979152135

HOFFEN
seguro para toda la vida

“ Es mejor tenerlo y no necesitarlo, que necesitarlo y no tenerlo.”

Sobre nosotros

Somos una empresa con más de 10 años de experiencia en el mercado de seguros. Ofrecemos la administración y asesoría de seguros, siempre enfocado en las necesidades de nuestros clientes para proteger su patrimonio.

Por qué escogernos?

- ***Trabajamos con las mejores aseguradoras del país***
- ***Nos enfocamos en tus necesidades***
- ***Nos encargamos de todos los procesos con las aseguradoras***
- ***Nos ajustamos a tu presupuesto***

Seguro de medicina prepagada

Seguro vehícular

Seguro de vida

Seguro de viaje

Seguro de accidentes personales

Seguro de hogar

@hoffenseguros

098 350 7657
099 857 0360

www.hoffenseguros.com
info@hoffenseguros.com

Quito - Ecuador

OFERTAS LABORALES

Importante empresa busca incorporar a su equipo de trabajo una Arquitecta diseñadora, con conocimiento en diseño de estructuras, que cumpla con la función de atención personalizada al cliente, habilidad para comunicarse y con mucho sentido común.

Requisitos:
Manejo de programas de modelado 3D, diseño SketchUp, Autocad 2D, Lumion, Vray
Conocimiento de Photoshop para ilustración de planos, Autodesk Revit, Adobe Illustrator
Manejo de obra civil y ventas de acabados para la construcción (no indispensable)

Responsabilidades:
Atención eficaz y cotizaciones a clientes
Seguimiento de prospectos para cierre de ventas
Proactivo y dinámico

Competencias:
Pensamiento Analítico
Creatividad
Trabajo en equipo
Resolución de problemas
Disponibilidad: Inmediata

Interesados ingresar su hoja de vida en el menú “Ofertas Laborales” de nuestro sitio web tecnimedicos.com
Empleo a Postular: Arquitecta diseñadora

OFERTAS LABORALES

Importante empresa busca incorporar a su equipo 4 “Profesionales Civiles” que cumpla con los siguientes requisitos:

Estudios culminados en INGENIERÍA CIVIL O ARQUITECTURA.

Con disponibilidad para viajar.

Experiencia mínima de 2 años en actividades de relacionados con su profesión.

De preferencia que posea conocimientos sobre terminología y actividades en cuanto al peritaje y tasación.

Con predisposición para su formación como técnico en el área de avalúos.

Conocimiento de estructuras.

Capacidad para liderar equipos de construcción.

Preferible si dispone de automóvil.

Interesados ingresar su hoja de vida en el menú “Ofertas Laborales” de nuestro sitio web tecnimedicos.com

Empleo a Postular: Profesionales Civiles

Hospital Clínica
San Francisco
ALTA TECNOLOGÍA EN IMÁGENES
Y CALIDEZ EN SU ATENCIÓN
Tomografía
Ecocardiografía
Rayos X
Resonancia Magnética
Mamografía
#loatendemosdecorazón
DIRECCIÓN: CDLA. KENNEDY NORTE.
AV. ALEJANDRO ANDRADE Y JUAN ROLANDO COELLO.-GUAYAQUIL
CONTÁCTANOS
+593 98 334 5875
+593 04 2595400
SÍGUENOS POR
@HCSANFRANCISCO.

TecniMedicos

www.tecnimedicos.com

Web

comercial@tecnimedicos.com

Mail

+593 979152135

Teléfono/WhatsApp