

## Empleados de la torre administrativa realizan Ruta de la Salud 2018

Escrito por Raúl Hernández  
Viernes 31 de Agosto de 2018 14:47 -

---



Empleados de la torre administrativa participaron en la segunda Ruta de la Salud, que se realiza con el objetivo de dar conocer de una manera agradable y divertida, los beneficios de la actividad física y la buena alimentación para la salud.

La ruta fue organizada por el Sistema de Atención Empresarial del ISSS y el Departamento de Ciencias Aplicadas al Deporte del Instituto Nacional de los Deportes (INDES). Ambas instituciones desarrollan esfuerzos de este tipo para detectar en los participantes factores de riesgo para la salud como sobrepeso, obesidad y sedentarismo.

La ruta está diseñada como un circuito de estaciones que los participantes visitan rotativamente para desarrollar las actividades establecidas en un tiempo de 20 minutos. Entre ellas: energía psicomotriz para realizar dinámicas de integración y coordinación neuromuscular; calidad triple A (Adultos Activos y Alegres) a cargo de un educador físico para demostrar la alegría del ejercicio físico; y gol de la salud que combina habilidad al conducir una pelota con los pies, sorteando obstáculos y llegar a la meta.

La Ruta de la Salud forma parte de las estrategias orientadas a prevenir las enfermedades crónicas degenerativas por medio del cambio de estilo de vida y hábitos saludables de los trabajadores. Al finalizar, los participantes firmarán un compromiso que reza: “Yo me comprometo a vivir la ruta de la salud haciendo siempre actividad física, alimentándome saludablemente y ser ejemplo para los demás”.

## Empleados de la torre administrativa realizan Ruta de la Salud 2018

Escrito por Raúl Hernández

Viernes 31 de Agosto de 2018 14:47 -

---

{gallery}Noticias/2018/20180831b/{/gallery}