



## “EL TRIÁNGULO DE LA SALUD; TRES VÉRTICES SALUDABLES”

**LOZOYUELA-NAVAS-SIETEIGLESIAS**

1.461 habitantes

Este año se ha diseñado un proyecto de educación para la salud trabajando los tres vértices de nuestro triángulo saludable: ejercicio físico, buena alimentación y mantener un buen equilibrio del control y consciencia de uno mismo, con el fin de potenciar estilos de vida saludables, como la correcta alimentación y la práctica de ejercicio físico.

Lo haremos de forma personalizada, con el apoyo de un/a nutricionista, entrenadores personales, clases de yoga, debates, charlas y sesiones con un especialista de control emocional.

Como objetivos fundamentales del proyecto nos planteamos los siguientes:

- ✓ Llevar a la práctica este programa de educación para la salud dirigido a personas con ansiedad, sedentarismo u obesidad, centrado en los beneficios del ejercicio físico, el control mental y emocional y la alimentación saludable.
- ✓ Mostrar los efectos beneficiosos de la práctica habitual de ejercicio físico y una alimentación saludable para evitar el estrés y la ansiedad del día a día.

Este año queremos que vaya enfocado a toda la población, porque entendemos que la salud se tiene que enseñar desde edades tempranas, haciendo hincapié en la juventud, que actualmente se extiende hasta los treinta años. Es una edad muy vulnerable donde empiezan a ser conscientes de su cuerpo y en la que muchos de ellos dedican muchas más horas de las deseadas a la tecnología e internet.

Se va a trabajar juntamente con el Centro Médico, ya que lo ideal es que sea este, el que nos derive a personas que tengan que trabajar alguno de los tres aspectos, o varios a la vez, y puedan encontrar ayuda en este proyecto.

Se trata de una innovación en nuestro proyecto de Salud y deporte, ya que consideramos que la situación actual es muy distinta a la de hace unos años y se precisan otras cosas.

Las actividades concretas que vamos a tratar son:

- Nutrición personalizada.
- Sesiones de control emocional.

VIII Edición  
PROGRAMA DE COLABORACIÓN INSTITUCIONAL EN PROYECTOS DE  
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD





- Clases de yoga.
- Entrenamientos personales.

**Fechas de desarrollo del proyecto:** 23 de octubre de 2023 al 14 junio de 2024.

**Contacto:** [desarrollo@lozoyuela.com](mailto:desarrollo@lozoyuela.com);

**Más información:** [www.lozoyuela.com](http://www.lozoyuela.com);

*VIII Edición*  
PROGRAMA DE COLABORACIÓN INSTITUCIONAL EN PROYECTOS DE  
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD





# EL TRIÁNGULO DE LA SALUD TRES VÉRTICES SALUDABLES



¿QUIERES...

¿MEJORAR TU COMPOSICIÓN CORPORAL

¿TENER HERRAMIENTAS PARA GESTIONAR TUS EMOCIONES?

¿MOTIVARTE Y SER CONSTANTE CON TU ACTIVIDAD FÍSICA?

Inscríbete en el correo electrónico [deportes@lozoyuela.com](mailto:deportes@lozoyuela.com)

en el área de entrenamiento personal, o llamando al

número de teléfono 608 903 426.



VIII Edición del Programa de colaboración institucional en proyectos de actividad física y salud entre la Comunidad de Madrid y el Ayuntamiento de Lozoyuela-Navas-Sieteiglesias para el curso 2023-2024