



## ANTE LA CRISIS, SALUD FÍSICA Y MENTAL

Todas los días, **alrededor de las 8,30am** me gusta ir al gimnasio y empezar el día con alegría, como decía la gran Leticia Sabater en su programa cuyo nombre se me ha olvidado, afortunadamente.

El otro día me **fuí a mi nuevo gimnasio [4U sport](#) en Villanueva del Pardillo**. Lo hemos abierto unos amigos y yo, en la **mítica piscina Jesús Rollán**.

Como cada mañana desde hace muchos años, inicio mi entrenamiento con un poquito de aeróbico, este día además me acompañaba mi cuñado

**Juanma**

(de visita por Madrid) y

**la amazona Diana Marsá**

(con la que suelo entrenar). Estábamos en plena carrera subidos en la máquina elíptica de la marca

**Precor**

(a ver si así que la nombro, me hace un descuentito) con nuestros ya típicos 30 minutos de cardio. Minutos después, entró por la puerta el padre de Diana y con una sonrisa me dice...

***"Ante la crisis, salud física y mental"***

Este comentario me llegó al alma, ya que lo cierto es que cuando una persona tiene muchas preocupaciones y especialmente en estos momentos de situación económica delicada, lo mejor para empezar con creatividad y energía un día en el que no todo va a ser calma y tranquilidad, es **un poco de ejercicio físico que te ayude a pensar con claridad**.

## Ante la crisis, salud física y mental

Escrito por fran

Miércoles, 13 de Junio de 2012 05:20 - Actualizado Miércoles, 13 de Junio de 2012 09:17

---

Por esta razón, decidí colgar en la web de nuestra empresa [www.4usport.es](http://www.4usport.es) la frase que tan acertadamente Jose Luis me había regalado, y a raíz de esto, escribir unas palabras para intentar, aunque sea durante una hora al día, que mis lectores puedan plantearse iniciar el día con algunos ejercicios físicos que nos ayuden a llevar la situación con mucho más positivismo. Y no lo digo yo porque sea un flipado de la vida que se ha levantado iluminado esta mañana, lo dicen los médicos, entrenadores y psicólogos de todo el mundo.

El ejercicio físico y los beneficios sobre la salud mental:



## Ante la crisis, salud física y mental

Escrito por fran

Miércoles, 13 de Junio de 2012 05:20 - Actualizado Miércoles, 13 de Junio de 2012 09:17

---



~~El mundo está cambiando y nosotros debemos adaptarnos a los cambios. La crisis económica ha afectado a todos y no es una excepción. Si queremos salir adelante, debemos ser conscientes de nuestra salud física y mental. El ejercicio físico es una herramienta clave para mejorar nuestro estado de ánimo y reducir el estrés. Además, una alimentación saludable y un buen descanso son fundamentales para mantenernos en forma y afrontar los desafíos de la vida. No debemos olvidar que la salud es un activo invaluable que debemos cuidar y proteger.~~