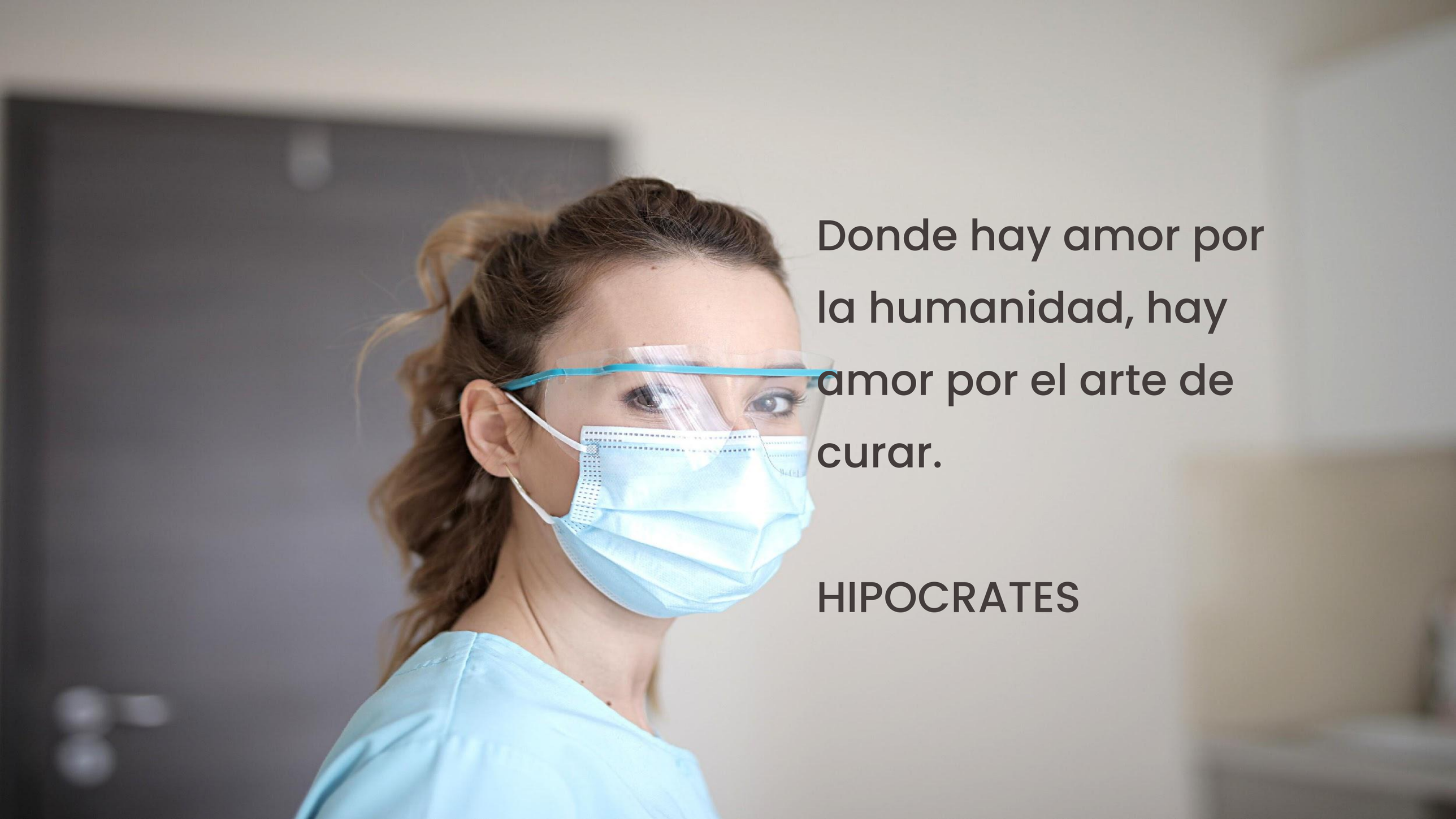
Recreación y Descanso Conscientes

Conferencia virtual 2021
Centro de Estudios en Nutrición T Colin Campbell

Dra. Diana Esguerra

Colombia



Donde hay amor por la humanidad, hay amor por el arte de curar.

HIPOCRATES

Definición

Reposo durante la realización de una actividad o trabajo que permite recuperar fuerzas y energías para continuar la tarea.

Lo que sucede al dormir.

Actividades que se realizan durante las vacaciones.

Descanso consciente:
Con conocimiento

Recomendaciones

Pausas activas de cinco minutos por cada 45 minutos frente al computador.

Hacer micropausas de entre 5 y 10 segundos cada 5 ó 10 minutos de trabajo.



Pausas activas:

Cada 3 horas por 10 minutos cada vez

Beneficios

Recuperar energía

Mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo.

Reducir la fatiga laboral, trastornos osteomusculares.

Prevenir el estrés.

Pausas activas
Dinámicas



Estira tu cuello.

Mueve las muñecas.

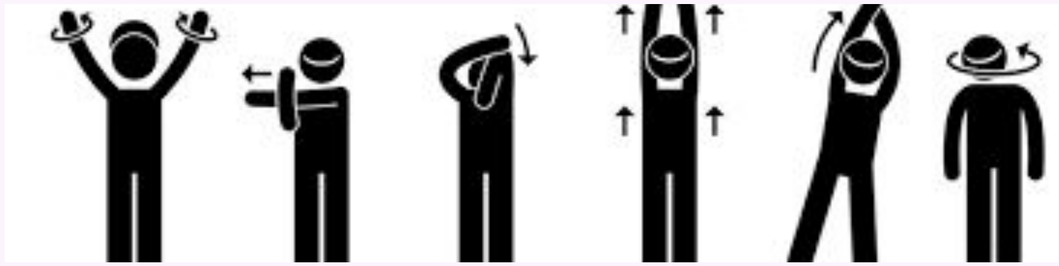
Estira el brazo,

la palma de la mano debe estar en frente

y con la otra mano estirarás los dedos hacia atrás.

Alza los brazos.

Estira tus pierna

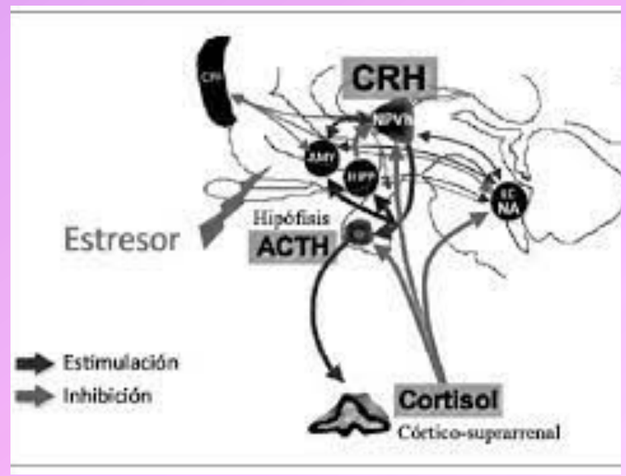


Tipos de pausas activas

- Pausas activas de flexibilidad.
- Pausas de activación muscular.
- Pausas activas de movilidad articular.
- Pausas activas lúdicas.
- Pausas activas rítmicas.
- Pausas activas pasivas. ...
- Pausas activas creativas.

...

Caminar.



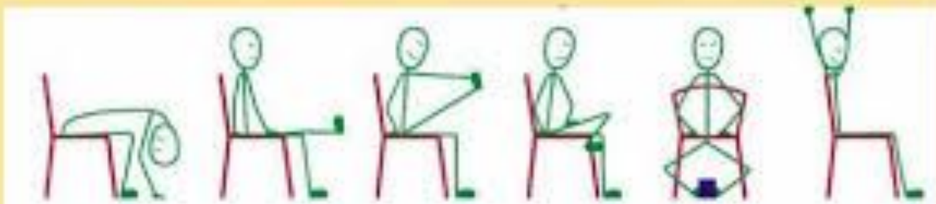
Disregulación del Sistema Inmunológico

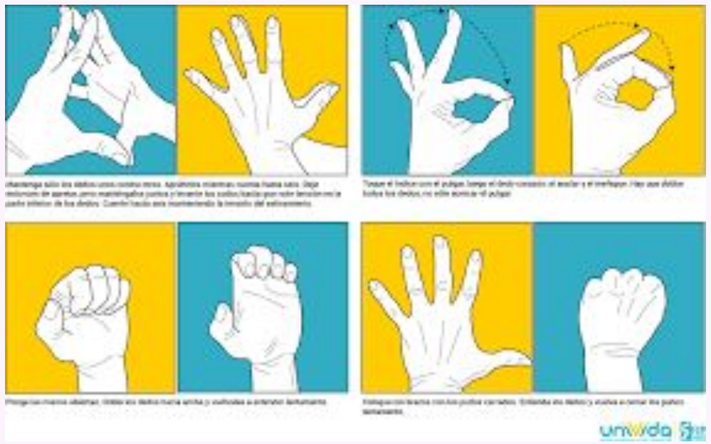
Menor respuesta inmune ante ataques de virus y bacterias

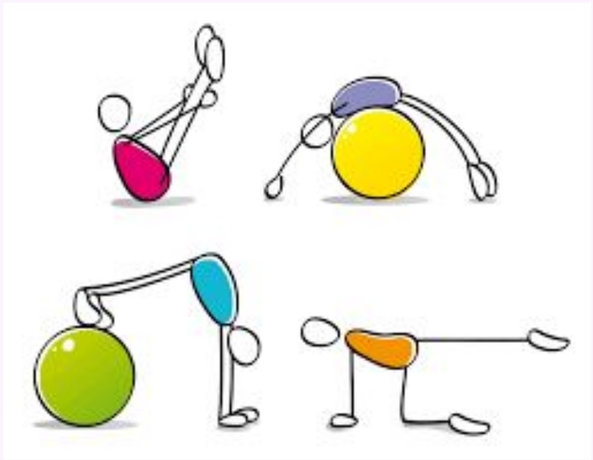
Agravamiento de Enfermedades.

Recurrencia de enfermedades virales

YOGA EN LA SILLA




unavida



Dra. Diana Esguerra

La fuerza natural dentro de cada uno de nosotros es el mayor sanador de todos.

HIPOCRATES

Importancia del sueño

NEURO

TRANSMISORES

MELATONINA PM

NOS ACUESTA EN LA

NOCHE.

SEROTONINA AM

NOS LEVANTA EN LA

MAÑANA

MELATONINA

PROMUEVE

REPARACION

Y REPLICACION DE ADN

REGULA LA RESPUESTA

AL ESTRES

EQUILIBRA LOS TG

MELATONINA

AUMENTA LA RESPSUESTA

INMUNE Y METABOLICA

ANTIOXIDANTE

REGULA LA LONGEVIDAD

MEJORA EL SUEÑO

PROFUNDO

Higuiene del Sueño

Horario- Siestas

Perder tiempo

Alimentación:

Cena liviana

Nunca: embutidos, fritos, alcohol, procesados.

Bebidas estimulantes.

Favorecer: almendras, arándanos

Pasifloras

Agua de manzana, lechuga y cilantro, nuez moscada

Higuiene del Sueño

Horario siestas 1-3 pm, max 25min

Ejercicio

Ambiente

Temperatura

La cama es sagrada

Tecnología

Aparatos Electrónicos

Dra. Diana Esguerra

Cuando no se encuentra descanso en uno mismo, es inútil buscarlo en otra parte.

FRANÇOIS DE LA ROCHEFOUCAULD

FRECUENCIA VIBRATORIA BAJA
ERROR DEL INTELECTO
IGNORANCIA
NEUROTRANSMISORES MALESTAR
DESORDEN
CONCIENCIA DE SEPARACION
AUSENCIA DE LUZ
SER BASICO
EMOCIONES PERTURBADORAS
SIN RUTINAS, SIN RITMOS
INSOMNIO
SIN COHERENCIA





FRECUENCIA VIBRATORIA ALTA

CONCIENCIA CELULAR DE SALUD

MEMORIA CELULAR DE SALUD

NEUROTRANSMISORES DE BIENESTAR

ORDEN

INFORMACION DE LUZ

CONCIENCIA DEUNIDAD

EMOCIONES ELEVADAS: GRATITUD, AMOR INCONDICIONAL

RETOMA Y SIGUE LOS RITMOS DE LA NATURALEZA

EQUILIBRIO

EJE DE BIENESTAR

ESTADO DE BIENAVENTURANZA

Dra. Diana Esguerra

El lugar de descanso de la mente es el corazón. La mente se pasa el día oyendo campanadas, ruidos y discusiones, cuando lo único que anhela es tranquilidad. El único lugar donde la mente puede hallar la paz es en el silencio del corazón.















