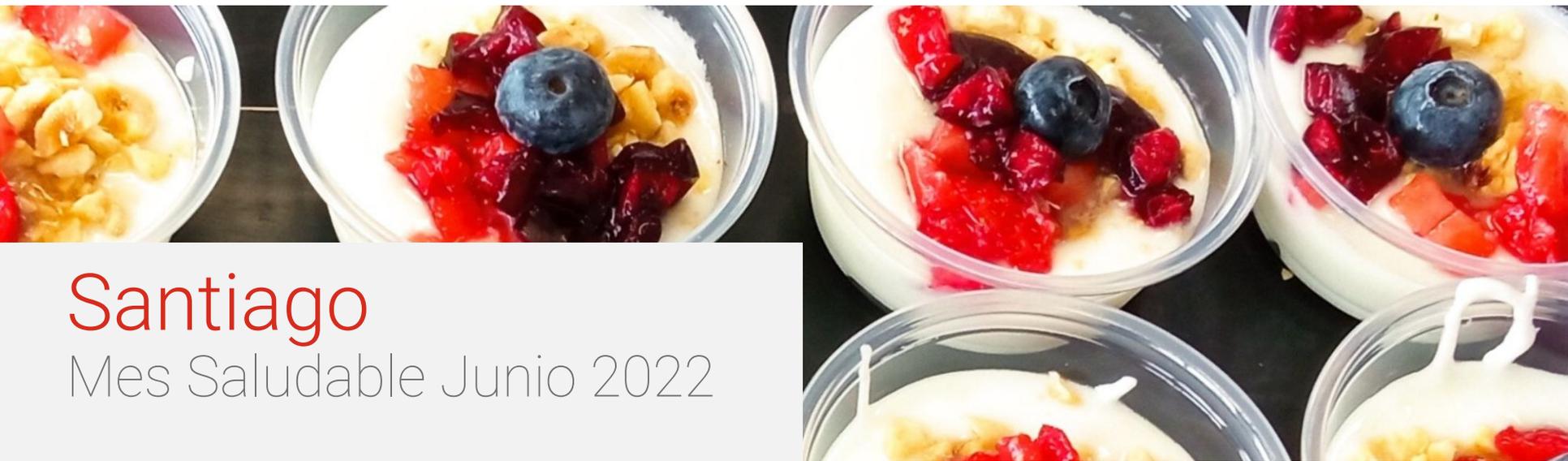


DÍA



Santiago

Mes Saludable Junio 2022

Pilar Fungueiriño, Gerente de RRHH Santiago

DiA PROGRAMA ACTIVIDADES MES SALUDABLE 2022



NOVEDAD 2022! HAREMOS RUTAS DE SENDERISMO POR DIFERENTES ZONAS DE GALICIA. OS ESPERAMOS 😊 Pincha aquí si quieres ver qué rutas hemos pensado 🖱️					
SEMANA 1 6 AL 10 JUNIO ALIMENTACIÓN SALUDABLE		 MIÉRCOLES 8 JUNIO Placer Diario 10:30 H Desayunos saludables. Cada semana un equipo preparará un desayuno	Pincha aquí para ver las instrucciones 🖱️	VIERNES 10 JUNIO PLANNING COMIDAS Recibiremos en nuestro correo ideas de recetas saludables	
SEMANA 2 13 AL 17 JUNIO ACTIVIDAD FÍSICA		 MARTES 14 JUNIO Placer Diario 10:30 H Desayunos saludables. Cada semana un equipo preparará un desayuno		JUEVES 16 JUNIO Deportes en equipo 16:00 H Práctica de actividad deportiva a través de juegos tradicionales	
SEMANA 3 20 AL 24 JUNIO SALUD EMOCIONAL	LUNES 20 JUNIO Hablemos de las emociones 10:30 H Dinámica sobre el significado de las emociones	 MARTES 21 JUNIO Placer Diario 10:30 H Desayunos saludables. Cada semana un equipo preparará un desayuno	MIÉRCOLES 22 JUNIO Bienestar Recibiremos información en nuestro correo sobre salud emocional	JUEVES 23 JUNIO Autocuidado Recibiremos información en nuestro correo acerca de cómo cuidarnos emocionalmente	
SEMANA 4 27 JUNIO AL 1 JULIO SALUD EN EL TRABAJO	 LUNES 27 JUNIO Ergonomía 10-10:30 H Charla aplicada al ámbito laboral TriDial 10:30 H Juego de mesa en equipo			 JUEVES 30 JUNIO Placer Diario 10:30 H Desayunos saludables. Cada semana un equipo preparará un desayuno	
SEMANA FINAL	Durante esta semana recibiremos en nuestro correo información recopilando todo lo aprendido durante este mes			VIERNES 8 JULIO Placer Diario 10:30 H Desayunos saludables.	

Sentimiento de pertenencia a la compañía

Incentivar estilo de vida saludable en los trabajadores

Ampliar el concepto de salud

Fomentar el trabajo en equipo

¿Por qué un mes y no una semana?

DÍA COMUNICACIONES SEMANALES

ALIMENTACIÓN SAUDABLE

NON FAGAS DIETAS, ADOPTA HÁBITOS SAUDABLES

- 1 Come despacio
- 2 Introduce alimentos naturais nas túas comidas
- 3 Come cando teñas fame, consciente do que comes
- 4 Non aguentes a fame, inclúe snacks saudables
- 5 Evita ultraprocesados
- 6 Establece horarios de comida
- 7 Desfruta do proceso e non penses no resultado

IDEAS SNACKS SAUDABLES

ACTIVIDAD FÍSICA

- 1 Mejora el rendimiento
- 2 Fortalece el corazón
- 3 Mejora la capacidad pulmonar
- 4 Refuerza el sistema inmunológico
- 5 Fortalece los huesos y la movilidad
- 6 Disminuye síntomas de ansiedad y depresión
- 7 Favorece el descanso

FORMAS DE HACER EJERCICIO

Resistencia de la actividad física y de cada rutina

SITUACIONES DEL DÍA A DÍA

Ejemplos de conversaciones que se pueden dar habitualmente donde se refuerzan estereotipos y prejuicios relacionados con la alimentación

El peso es un número. Tenemos que disfrutar de la comida y no sentirnos **culpables**. Aunque los ultraprocesados tienen que estar reducidos en nuestra dieta, no tenemos que compensarlo yendo más horas al gimnasio

Debemos evitar comentarios acerca del físico de otras personas, porque no sabemos como les pueden **afectar**

PLACER DIARIO

Os deixamos a continuación a lista de ingredientes saudables, entre estos debéis elegir los que necesades para elaborar vuestros desayunos:

YOGUR NATURAL	MIEL
FRUTA	CREMA DE CACAHUETE
FRUTOS SECOS	AVENA
TOMATE NATURAL	QUESO FRESCO
JAMÓN SERRANO	QUESO DE UNTAR
JAMÓN COCIDO	CHÍA
PAN DE MOLDE INTEGRAL	CHOCOLATE NEGRO
ACEITE DE OLIVA	LECHE

PRODUCTOS DÍA

Comer sano con nuestra nueva marca Día: SI SE PUEDE! Aquí os dejamos algunas ideas de productos que sí son saludables y fáciles de incluir en nuestra rutina porque son muy fáciles de preparar

- DÍA VEGETARIO garbanzos cocidos extra fresco 400 gr: 0,79 €
- DÍA macrotubos de lenteja fresca 325 gr: 0,97 €
- DÍA champiñones enteros lata 180 gr: 1,19 €
- EL MOLINO DE DÍA pan de molde 100% integral: 1,05 €
- DÍA AL PUNTO fresas de vidueta con pesto asado botella 400gr: 1,75 €
- DÍA AL PUNTO lentejas con verduras lata 450 gr: 1,03 €
- DÍA AL PUNTO crema de calabaza envase 500 ml: 0,99 €
- DÍA VEGETARIO judías verdes coradas congeladas extra fresco...: 1,00 €
- DÍA VEGETARIO pesto con aceite de oliva fresco 350 gr: 0,99 €
- DÍA FIDAS yogur griego natural pack 6 unidades 125 gr: 1,19 €
- DÍA AL PUNTO hummus de pimiento tarinosa 250 gr: 1,35 €
- DÍA AL PUNTO macarrón integral paquete 500 gr: 0,95 €

PLANNING COMIDAS

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	Carbanzos con verduras Yogur natural	Ensalada de arroz Mandarinas	Merluza con relleno de champiñones con cebolla y ajo Banana	Salteado de pollo con verduras Nectarina	Sopa vegetal Melón
SEMANA 2	Judías con tomate Banana	Lentejas con espinacas y cebolla Yogur natural	Pisto con arroz Cerezas	Pasta integral con guisantes, zanahoria y pollo Mandarinas	Hamburguesa con pan fresco Sandía

DiA DESAYUNOS SALUDABLES



DiA DESAYUNOS SALUDABLES



DÍA

DESAYUNOS SALUDABLES

Nuestros compañeros nos deleitaron con su creatividad a la hora de preparar el desayuno para toda la oficina.



DÍA ACTIVIDAD FÍSICA



DÍA SALUD EMOCIONAL

DINÁMICA EMOCIONAL

Charla interactiva sobre emociones y el impacto que tienen estas en nuestra salud



DÍA SALUD EN EL TRABAJO

ERGONOMÍA

Charla de un fisioterapeuta sobre aspectos relacionados con la ergonomía aplicada al ámbito laboral



DÍA SALUD EN EL TRABAJO

JUEGOS EN EQUIPO

Juego de preguntas con temática relacionada con la compañía y equipos formados por personas de diferentes departamentos.



DiA CAMINO DE SANTIAGO



Nuestro mejor embajador 😊

DÍA Seguimos haciendo camino....



RUTAS SENDERISMO

Catoira - Pedras Miúdas hasta Ribeira do Ulla

Silleda - Illas de Gres, Praia Fluvial de Cira

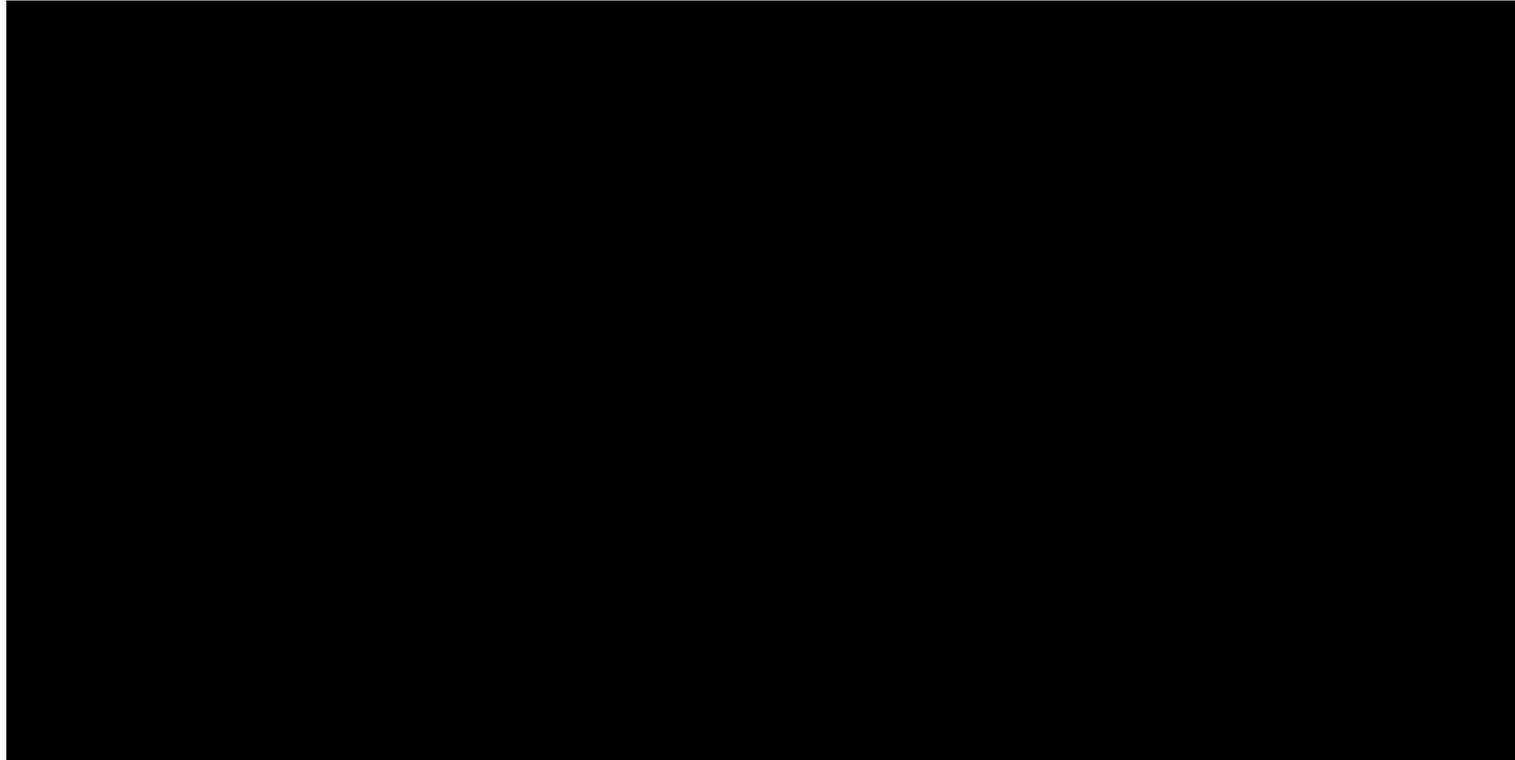
Padrón - Polas Beiras do Ulla

Rianxo - As Tres Cruces

Arzúa - Ruta da Fervenza das Hortas



DÍA CAMINO DE SANTIAGO



¡GRACIAS!

RRHH España



DÍA