

CÓDIGOS DE BIENESTAR

DEPORTE



REVIVE LA CLASE DE
ZUMBA CON RODRIGO
DÍAZ QUE PREPARÓ EL
DEPARTAMENTO DE
BIENESTAR

[CLIC AQUÍ](#)



ACOMPÑA A LA ROJA
EN LAS ELIMINATORIAS
QATAR 2022

CLIC AQUÍ



CONOCE Y PREPÁRATE
PARA UNA NUEVA
TEMPORADA DE LA NBA

CLIC AQUÍ

NBA LIVE 21
TRAILER



DESCONECTÉMONOS



Fuerza abdominal



Tobillo y pie



Rutina de elongación

¿CUÁNTAS
CALORÍAS PUEDO
QUEMAR AL
PRACTICAR
DEPORTE POR 1
HORA ?



CORRER:
MÁS DE 1.000 KCAL

REMO:
APROX 1.000 KCAL

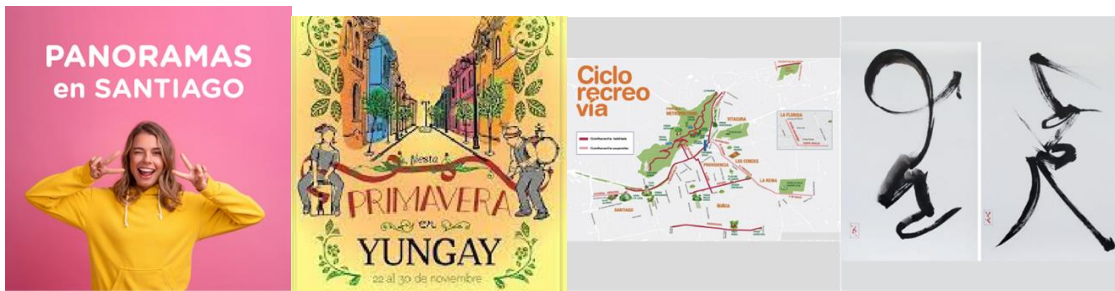
CICLISMO:
ENTRE 500 A 1.000
KCAL

BOXEO:
APROX 700 KCAL

VEN A CONOCER A LAS
PERSONAS GANADORAS
DEL CONCURSO "PAYA
JUDICIAL 2021"

CLIC AQUÍ





LOS PROS Y EN CONTRA DE HACER EJERCICIO...

EN LA MAÑANA
 Es recomendable realizar deporte alejado a las horas de la comida
 Es más fácil crear el hábito de practicar deporte
 Liberar endorfinas en la mañana deja la sensación de vitalidad durante el resto del día
 En contra: La temperatura corporal no es la idónea y estamos más propensos a sufrir de lesiones.
 La eficiencia de los ejercicios es menor

EN LA TARDE
 Temperatura corporal y niveles de hormonas alcanzan nivel máximo
 Mejores resultados en resistencia y masa muscular
 Ideal para aumentar la intensidad a los ejercicios
 Riesgos de lesiones se reducen
 En contra: no es recomendable practicar deporte después de las 22 horas.

PODER JUDICIAL TE INVITA A CONOCER Y DISFRUTAR DE SU "RECETARIO DE FIESTAS PATRIAS"

Queremos agradecer a todas las personas que participaron enviando sus recetas.

[CLIC AQUÍ](#)



CAP
39

Teresa Quiroz, jueza del 2º Juzgado de Letras del Trabajo de Santiago

Claudia Ugarte, Coordinadora de Seguridad

Ximena Vera Coordinadora Técnica, Secretaria Técnica de Igualdad de Género y No Discriminación

Gloria Ana Chevesich, ministra del la Corte Suprema de Justicia

RRHH brinda servicio de atención y apoyo psicológico, escribe a contenciones@pjud.cl


¡PRONTO!
¿Te gustaría recibir este boletín a tu Whatsapp?

Comparte en

