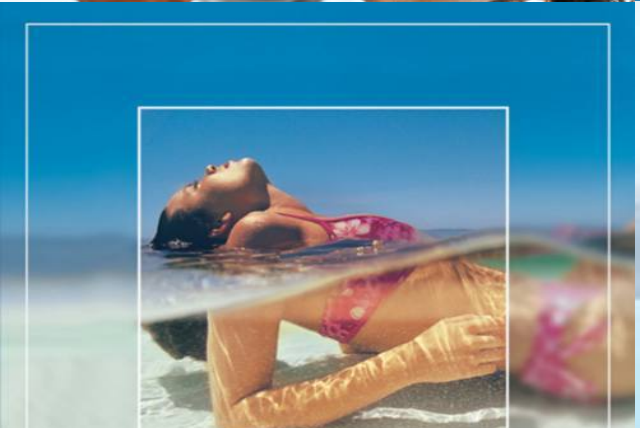




Construyendo habitos saludables para el descenso de peso!!!!



CRISTINA BARCALA

26 AÑOS EN EL MERCADO DEL AGUA | ASESORA EN GESTIÓN EN EL MERCADO ACUÁTICO

BUENOS
AIRES
2018



GIMNASIO OFICIAL

TRAYECTORIA INTERNACIONAL

- CERTIFICACIÓN  INTERNACIONAL DE FITNESS ACUÁTICO
- CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL AEA ASOCIACIÓN AMERICANA DE EJERCICIOS ACUÁTICOS
- PERSONAL TRAINER INTERNACIONAL
- DISERTANTE EN CONVENCIONES



TRAYECTORIA NACIONAL

LICENCIADA EN EDUCACIÓN FÍSICA

- COACH EJECUTIVA ORGANIZACIONAL RECONOCIDA POR LA INTERNACIONAL COACH FEDERATION
- INSTRUCTORA EXCLUSIVA SPEEDO DE GIMNASIA ACUÁTICA EN ARGENTINA
- DIRECTORA METODO SPEEDO DEL ÁREA PERFECCIONAMIENTO
- DIRECTORA DEL DE GYM ACUATICA METODO SPEEDO DESDE 1995 HASTA LA ACTUALIDAD
- DUEÑA Y DIRECTORA DE LA PISCINA CLIMATIZADA Y GIMNASIO LOMAS SOCIAL DE 1993 a 2009
- ASESORA DE LAS PISCINAS DE SPORT CLUB SEDES: UNICENTER - VILLA URQUIZA
- DIRECTORA DE CRISTINA BARCALA GROUP y OVERCOME
- DIRECTORA PEDAGOGICA DE LAS FRANQUICIAS AQUALIFE
- CREADORA DE PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO
- CAPACITADORA DE CURSOS
- DISERTANTE EN CONGRESOS Y CONVENCIONES EN LA CIUDAD DE BUENOS AIRES E INTERIOR DEL PAÍS ÚLTIMOS PARTICIPACIONES: ACQUADEMY 2013 - 2014 y 2015 MERCADO FITNESS 2016



VIVO EL
FITNESS CON
PASIÓN

CRISTINA BARCALA GROUP



speedo



PRESENTACIONES



CRISTINA BARCALA GROUP



Sport Club
Remeros



UN POCO DE REALIDAD!!!!



CRISTINA BARCALA GROUP



Sport Club
Remeros

speedo 



2. OBESIDAD

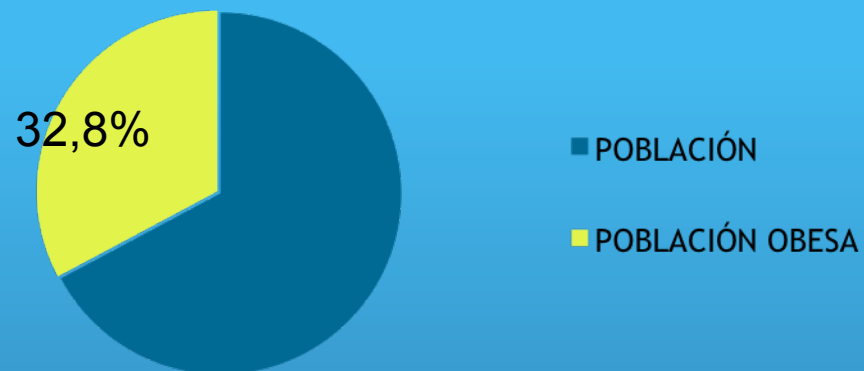


OBESIDAD EN LATINOAMÉRICA

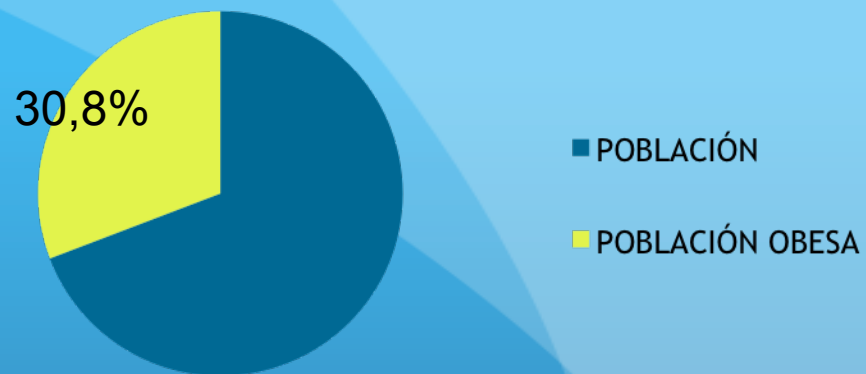


- Población
- Población obesa

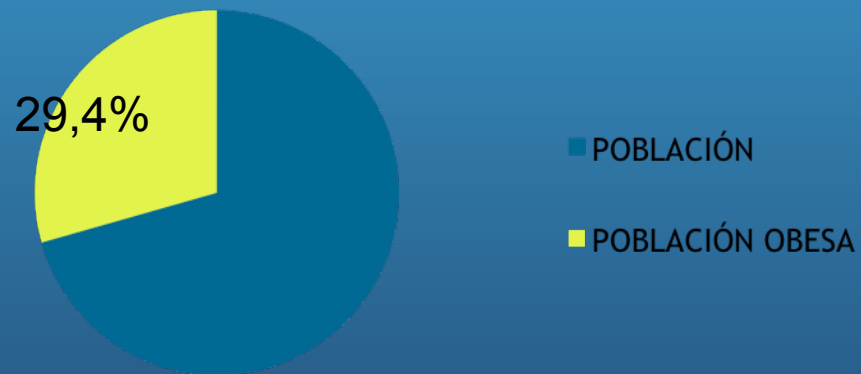
MEXICO



VENEZUELA



ARGENTINA



CHILE



3. SEDENTARISMO

4° FACTOR DE RIESGO DE MUERTE EN LATINOAMÉRICA

SEDENTARISMO LATINOAMÉRICA



Y SUS CONSECUENCIAS

EPIDEMIA DE ENFERMEDADES COMO:

- CANCER
- AFECCIONES CARDÍACAS
- AFECCIONES RESPIRATORIAS

MALOS HÁBITOS



Que podemos hacer?



PREGUNTARNOS ,RE PREGUNTARNOS Para que hacemos preguntas ?

- Para observar de una manera diferente lo que ocurre.
- Para cuestionarnos nuestra manera de hacer cuando no conseguimos los resultados esperados
- Para clarificar objetivos y saber exactamente a donde quiero llegar
- Para planificar estratégicamente metas
- Para mejorar la comunicación
- Para que la gente encuentre sentido y valor, este MOTIVADA con RESPONSABILIDAD

Nuestra filosofía de trabajo



SYSTEM BC



¿QUÉ ES?



Es un sistema de entrenamiento amplio, completo, con cargas progresivas de trabajo que permite mejorar el nivel de condición física, Fitness, llevando a la persona que lo realice a descender el Sobrepeso Graso y alcanzar otros objetivos. Fue diseñado en función de las guías del Colegio Americano de Medicina del deporte

SISTEMA AMPLIO

Es amplio ya que la mayoría de las personas pueden ser parte del mismo y alcanzar con este diferentes objetivos.

SISTEMA COMPLETO

Es completo ya que desde su inicio la persona acumulara cargas y elementos del entrenamiento que le permitirán ir notando el avance en el Descenso de peso y mejora en sus capacidades físicas.



Beneficios del programa



System BC®

- ➔ Mejora la función cardiovascular disminuyendo factores de riesgo Cardiovascular.
- ➔ Disminuye el sobrepeso graso de cualquier persona que comience el programa.
- ➔ Mejora la Fuerza.
- ➔ Mejora la Resistencia.
- ➔ Mejora los niveles de coordinación.
- ➔ Es una herramienta importante en la prevención de factores de riesgo dados por el sobrepeso.



Objetivos del programa

- ➔ Facilitar el desarrollo de una visión saludable poderosa.
- ➔ Edificar junto al cliente las bases para un cambio duradero, acompañándolo en el mismo.
- ➔ Superar limitaciones.
- ➔ Desafiarlos.
- ➔ Impulsar su motivación.
- ➔ Edificar las bases para una nueva actitud.
- ➔ Ser protagonistas de nuestras elecciones.



¿Como trabajamos?



Nuestro diferencial



MARCANDO LA DIFERENCIA

SISTEMA DE DESCENSO DE PESO





Los objetivos existen para que nos pongamos en todas las aéreas de la vida.

- Diferente un objetivo de una buena idea
- Que quiero?
- Cuanto Quiero?
- Para que fecha lo quiero?



CRISTINA BARCALA GROUP



Sport Club
Remeros





Objetivos inteligentes

- **Específicos**
- **Medibles**
- **Alcanzable**
- **Responsable**
- **Fecha (sueno y una meta)**



CRISTINA BARCALA GROUP



System BC

ENTRENAMIENTO



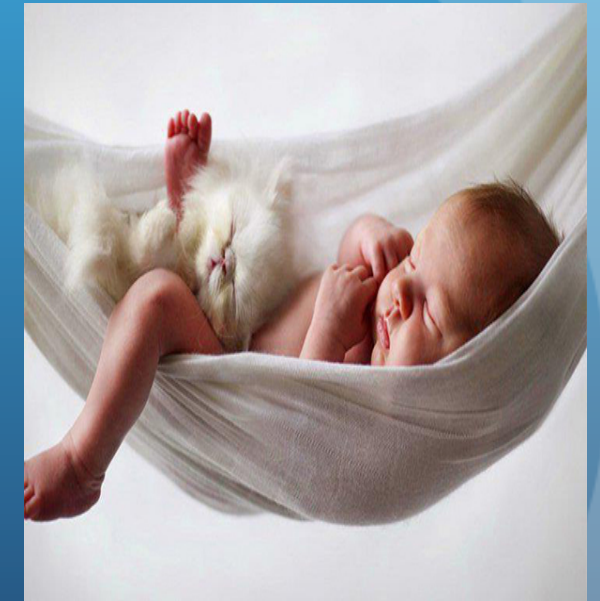
COACHING



NUTRICION



DESCANSO



COACHING OBJETIVOS



- ★ Los clientes asuman un papel activo en los aspectos que conciernen a la salud y el bienestar en general.
- ★ Sepan establecer objetivos S.M.A.R.T.
- ★ Aumenten el nivel de conciencia e información para la formación de hábitos saludables .
- ★ Se responsabilicen por sus tratamientos y sean protagonistas.
- ★ Que sepan quienes son y quienes quieren ser.
Queremos que los clientes encuentren sus propias respuestas.
- ★ Cambio de habito.
- ★ Pirámide del cambio duradero.
- ★ Logren actitud positiva.

CREAR UNA VISIÓN BIENESTAR Y SALUD

¿Que es una visión de salud y bienestar?

Es una declaración convincente de quién es y que salud quiere promover la persona, que comportamientos o hábitos de vida desea mantener en forma consistente.



- Quien consideras que es responsable de tu salud y bienestar?
- Que tan importante consideras tu salud?
- Que medida o lugar le darías entre las cosas que consideras valiosas en tu vida?
- Te animas a darle una puntuación del 1 al 10
- Si tu cuerpo hablara
- Que te diria?, que te agradeceria? que te pediria? que le falta?



El éxito no es cuestión de suerte es cuestión de hábitos



HABITOS

- Se denomina hábito a toda conducta que se repite en el tiempo de modo sistemático y con mínimo o ningún razonamiento.
- Un hábito no es una mera conducta asidua, sino que debe ser de un grado de regularidad que se confunda con la vida del individuo que lo ostenta.
- Por extensión, suele denominarse hábito al modo de vida.

Actividad que, por repetirse de manera rutinaria con cierto grado de frecuencia se ha vuelto natural para quien la ejerce.

!!!Nuevas conexiones neuronales!!!





- Hábito = Habitar = Quedarse
- El hábito construye o destruye
- Un buen habito mejoran la calidad de vida (estar informado,hacer ejercicio,alimentacion saludable,escuchar.....)
- Un mal habito tiene consecuencias negativas para nuestras vidas(despilfarro,beber en exceso,saltearse comidas,sedentarismo.....)

Practica

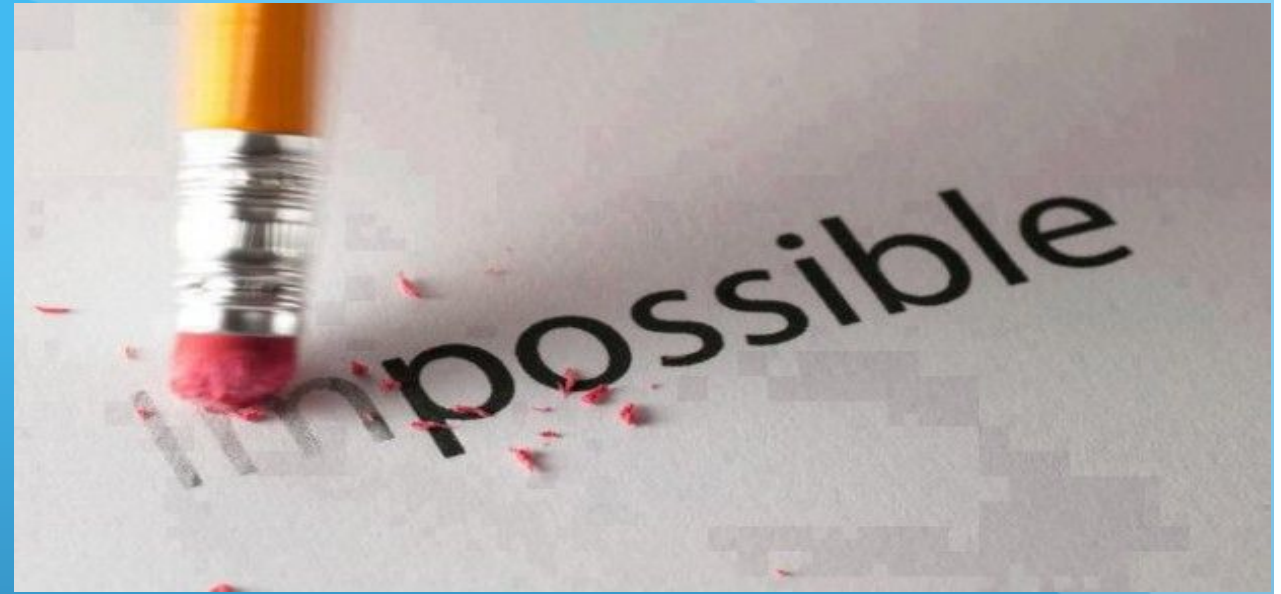
Identifica hábitos buenos identifica hábitos malos



- Quitar y crear hábitos
- ¡Es más fácil crear nuevas conexiones neuronales que quitar las antiguas!



- Reconocerlo queriendo sacarlo
- Tomar consciencia de su influencia.
- Para que lo hago?
- ¿Qué me aporta?
- Buscar otro que me aporte lo mismo
- Trabajar el nuevo Hábito
- No alimentar el Negativo
- Repetir el Hábito positivo 21 días
- Evocar el hábito y disfrutar (Verlo, imaginarlo)



DOS INGREDIENTES FUNDAMENTALES

- DISCIPLINA



- COMPROMISO



- ¿Qué quieres?
- ¿Para qué?
- Hazlo -imagínalo
- Disfrútalo
- ¿Qué sentiste?
- Compromiso ¿Con quién?
- Acción
- Repetición



LA FORMULA DEL HABITO

- Por que es importante los hábitos en un plan de descenso de peso?





LOS 3 MESES INICIALES
SON LOS MÁS IMPORTANTES PARA
ASEGURAR LA CONTINUIDAD

METAS A TRES MESES

Contrato





CONCLUSIONES

= N+F+C

NECESIDAD + FRECUENCIA + CONOCIMIENTO

- Toma de conciencia de la situación actual... Necesito cambiarla

- Elige y formula de forma concreto un habito a adquirir, uno solo

- Marca pautas de repetición

- Dedicar a tu nuevo habito por lo menos 5 minutos al día, todos los días

- Apóyate en otras personas, comparte tu intención con tu círculo íntimo

- Buscar el entorno más adecuado para llevar a cabo las primeras acciones, ponértelo fácil.

- Registra tus acciones, avances y dificultades con tu círculo íntimo

- Imagina como te sentirás con el nuevo habito.



Ejercicios

- Una buena **razón** para instaurar el habito
- Contárselo a todo el mundo
- Imagina como te sentirás con el nuevo habito.
- Condiciona ese habito con una señal externa temporal (gym después del trabajo alarma)
- Ayúdate con elementos externos



- Cambia la forma de hablarte no lo estas intentando, ya **lo estas haciendo**
- Plan de **acción paso a paso**
- Se concreto. SMART
- No dejes nunca de practicar el habito dos días seguidos
- Premia tus avances



- Necesitas estar decidido. Una elección
- Busca un amigo para el camino
- Ármala como rutina diaria ,que forme parte de tu vida
- Organiza día y horario
- Dejar de pensar,hacelo





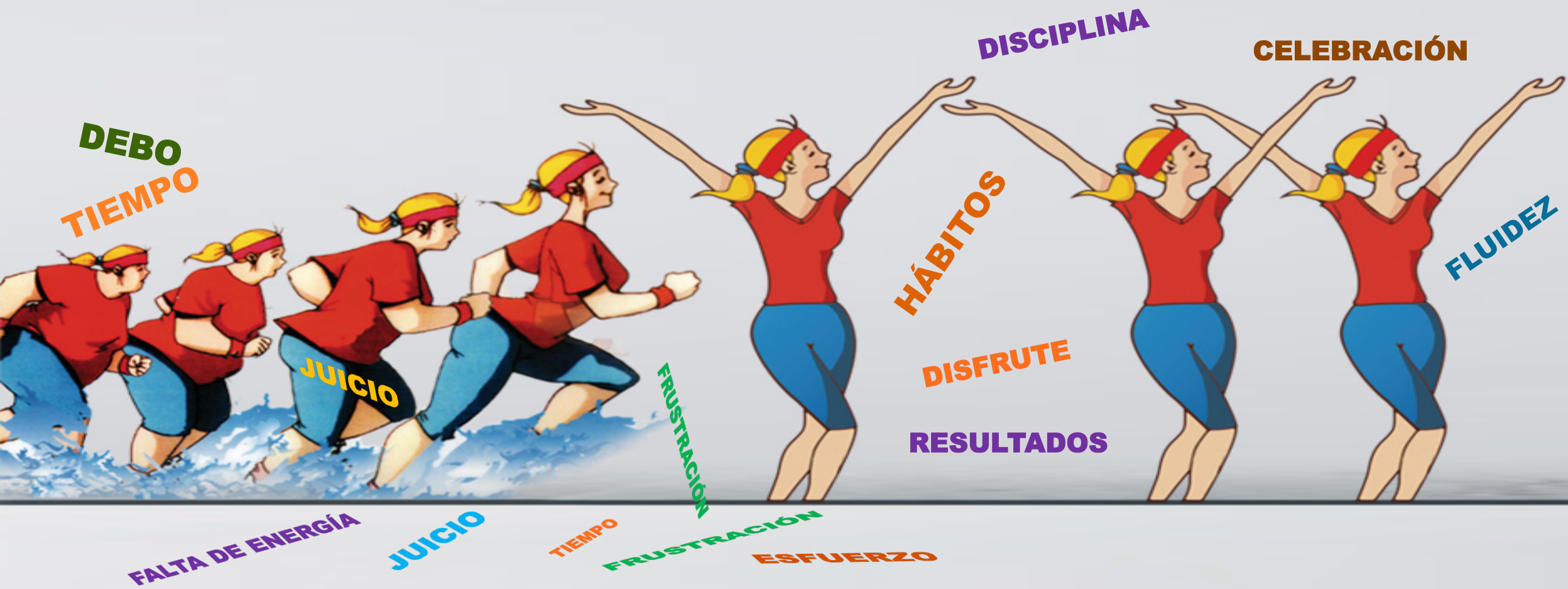
¡Prepararnos para la fiesta, celebrar!



CRISTINA BARGALA GROUP







¡GRACIAS!



¡GRACIAS!

GROUP

CRISTINABARCALA@SPORTCLUB.COM.AR

INFO@CRISBARCALA.COM.AR

WWW.CRISBARCALA.COM.AR