

Newsletter



Abril 2009 Issue

www.worldgymcr.com

Phone: 506-2288-4787

*WIFI
Now
Available*

World Gym 6to Aniversario del 9 al 16 de Mayo.

Tendremos competencias de fuerza y resistencia.

Press de banca para mujeres (peso de la barra, maxima repeticiones), press de banca para hombres (maximo peso y peso relativo), press de pierna para mujeres (con su peso, maxima repeticion) y press de pierna para hombres (doble de peso, maxima repticiones).

Gradas sin fin : Martes 12 de Mayo. 8am y 6 pm. Mujer y hombre en el menor tiempo posible llegar a 100 pisos (sin apoyarse en los laterle ni inclinarse, debera poner todo el pie en la grada).

Duatlon : Jueves 14 de Mayo, 8am y 6 pm, para mujer y hombre en las bicicletas con respaldar (5millas) y bandas de correr (1 milla).

Clases especiales de Spinning y Aerobicos. Rifas en las clases.

Futbol 5 : Torneo por equipo, el sabado 16 a las 9am. Conformar equipos de minimo 5. Contactarse con Luis Tobar.

Carrera de 7 KM: Organiza el Club de Corredores Crestones. Sabado 9 de Mayo, 8am.

Somos Accessible



Clases especiales de Natalia para Abril

Lunes 6th, 7 p.m. Dance Fit & Pilates.

Martes 14th, 8.30 a.m. a 10 a.m. Step y Baile, Silvia y Jenny.

Martes 14th, 9.30 a.m. Belly Yoga, Paula.

Miercoles 22nd, 9.30 a.m. Power Team, William y Jenny.

For more information or suggestion, contact Natalia
natalia11cr@gmail.com



Horarios del World Gym para Semana Santa

Lunes Abril 6th
Normal

Martes Abril 7th
Normal

Miercoles Abril 8th
5:00A - 8:00P

Jueves Abril 9th
Closed

Viernes Abril 10th
Closed

Sabado Abril 11th
9:00A - 4:00P

Domingo Abril 12th
9:00A - 4:00P

Lunes Abril 13th
Juan Santa Maria Day
6:00A - 6:00P

The World Gym Hiking Club

The Dates for Hiking are indicated below. Please join in on the Hikes that you can make. Thank You and have fun.

Saturday 12th of July: La Catarata, Cerros de Escazú.

Time and Place: 7:30am in front of San Antonio School in Escazu.

Distance: 8 kilómetros. Duration: 5-6 horas.

Saturday 9th of August: Cerro Pico Blanco.

Time and Place: 7:30am in front of San Antonio School in Escazú.

Distance: 12 kilómetros. Duration: 7-8 horas.

Saturday 13th of September: Escazú-Aserí-La Cruz de Alajuelita

Time and Place 7:30am in front of San Antonio School in Escazú.

Distancia: 11-12 kilómetros. Duration: 6-7 horas

Saturday 18th of October: Cerro Tapezco y Cerro Bandera.

Time and Place 7:30am in front of San Antonio School in Escazú.

Distancia: 12 kilómetros. Duration: 5-6 horas

Saturday 15th of November: Cerros de Escazú

Time and Place 7:30am in front of San Antonio School in Escazú.

Distancia: 15-18kilómetros. Duration: 9-10 horas.

Recomendations. For the long walks it is recommendable to wear light comfortable shoes for the walk, Comfortable Pants or Shorts. Bring food, water, and any thing that you will need like Hat, sun screen, lip balm etc... in a small knapsack/ backpack. (If you want to bring a change of clothes it will be left at the location at the beginning of the walk.)



Queremos estar seguro que todos al pasar por la recepción. Haga su cita para que conozcan mas acerca de las experiencias de Kinesis.

¿Quiere tener una larga vida? Corre!!!

La Gente que quiere vivir larga y sanamente, puede empezar a correr ya!!! El correr reduce el riesgo, no sólo de problemas cardíaco, sino de cáncer y muchas enfermedades neurológicas como Alzheimer. Según una investigación de la Universidad de Stanford en California.

"Cualquier tipo de ejercicio vigoroso, como salir a correr, probablemente será un beneficio contra estas y otras enfermedades"., dijo el Doctor James Fries de Stanford, quien trabajó en la investigación.

El equipo investigo a 284 miembros de un club de carrera, a escala nacional, y 156 personas mas, igual de saludables que los otros pero no pertenecían a ningún equipo o club. Todos ellos provenientes de una facultad de la Universidad y de personal, con estratos sociales y económicos similares.

El estudio comenzó desde 1984, cada voluntario llenó una revisión anual sobre la frecuencia de ejercicio, el peso y actividades diarias, como el vestirse, la higiene, el comer, el paseo, el apretón de manos y las actividades físicas.

La mayor parte de los voluntarios (no corredores) realmente se entrenaron muy poco, pero los corredores siguieron ejercitándose, sumando alrededor de 200 minutos por semana, solo de ejercicios, comparado a los 20 minutos semanales de actividades físicas de los no corredores.

Al principio , de la investigación, los corredores eran de menor peso y con menos probabilidades de ser fumadores. comparado con el grupo de los no corredores, que se ejercitaban pero en menos cantidad e intensidad y muchos de ellos fumadores y de mas peso. .

" Con el tiempo, ambos grupos disminuyeron la cantidad de actividad física,, pero le grupo de corredores siguió ejercitándose cada semana con actividades vigorosas y de todas las clases, " escribieron los investigadores.

El equipo de investigadores también intenta demostrar que el empezar a correr "con mas edad" te da igual de beneficios, siempre y cuando este controlado. Uno se envejece mas rápido cuando abandona el ejercicio.

La mayor parte de los corredores han dejado de correr alcanzados los 70 anos, mas o menos. Casi todos ellos hicieron algo más, tratando de seguir con ejercicios vigorosos, " dijo el investigador.

La gente que siguió con su rutina de ejercicios, aun de mucha edad también mejoraron o siguieron con Buena salud. Dijo el investigador. El estudio también mostró que la gente no puede usar el "riesgo de lesión" como una excusa para no correr. Los corredores tenían menos lesiones de todo tipo, incluyendo la de rodillas.



Refiera a un Amigo

Las referencias de nuestros clientes son muy importante para nosotros, y no hay nada mas gratificante que el momento en el que un cliente satisfecho le cuenta a sus amigos sobre el World gym. Esto valida nuestro trabajo duro, y queremos agradecerle por ello.

Has que tus amigos vengan al world gym y si matriculan una membresía anual puedes obtener un mes gratis con solo que tus amigos mencionen tu nombre.

Cocina Light: Como Hacer sus Recetas mas Saludables.

Qouta del mes por Karla Solís

La alimentación debe incluir leche y huevos para obtener un aporte adecuado de vitamina B2

La alimentación esta directamente ligada con nuestra salud, muchos de los padecimientos actuales como, diabetes, colesterol, hipertensión, entre otros, se ven sumamente afectados por lo que consumimos diariamente, tanto dentro del hogar como en restaurantes. Lo cierto es que, al comer fuera podemos aprender a distinguir y escoger un platillo mas saludable dentro del menú, en nuestro hogar, podemos poner en practica consejos simples y útiles que ayuden a mantener a raya y prevenir muchas de las enfermedades crónicas no transmisibles como las mencionadas anteriormente.

Es importante destacar que siempre que hacemos una modificación en la receta, parte de la textura y sabor pueden cambiar ligeramente, una adecuada sustitución y la practica, es la que lo llevara a que cada vez las modificaciones sean menos notorias. A continuación les brindamos varios tips básicos que le ayudaran a incursionar y mejorar su cuchara, los invito a ponerlos en practica y continuar mejorando su calidad de vida.

1. se puede sustituir la mitad o parte las margarinas y mantequilla de su repostería por igual cantidad en aceite vegetal, este contiene mejor distribución en grasas poliinsaturadas que saturadas, sin embargo el nivel calórico no varia.
2. si la receta lo permite puede sustituir hasta la mitad de la cantidad de aceite, margarina, mantequilla en su repostería por purés de fruta o vegetal (manzana, plátanos), de esta manera mejora la nutrición de la receta.
3. para reducir el colesterol puede cambiar cada huevo por dos claras de huevo, en cualquier preparación.
4. para estreñimiento y mejorar el aporte de fibra en su alimentación puede sustituir la mitad de la harina blanca por trigo integral.
5. para endulzar sus recetas puede utilizar especies naturales como canela, extractos de vainilla, pimienta de jamaica, reduciendo según su paladar la cantidad de azúcar.
6. se puede sustituir también el azúcar por sustitutos como Splenda, recuerde que no todos los sustitutos se pueden usar para hornear y que el tiempo de cocción puede ser menor al utilizarlos.
7. en la mayoría de las recetas se puede disminuir la cantidad de sal a la mitad, hasta omitirla sin alterar la textura.
8. para su cocina trate de utilizar especies naturales como albahaca, romero, salvia, estragon, más cebolla, apio, culantro, en lugar de cubitos, consomés, salsas saladas, que son altas en sodio. Debe iniciar su uso en poca cantidad para que adapte su paladar al sabor y conozca sus matices, para que pueda combinarlas a su gusto.
9. por supuesto utilice métodos para cocinar, donde no tenga que aplicar grasa extra en la preparación, tales como horneado, hervido, microondas, spray para cocinar o muy pequeñas cantidades de aceite.
10. para espesar sus salsas sin necesidad de agregar cremas o natas utilice maicena al gusto.
11. en sus salsas blancas puede cambiar la crema dulce por leche evaporada 50% menos o sin grasa y la leche descremada.
12. la crema acida o natilla la puede intercambiar por queso cottage o ricota en igual cantidad.

Esperamos estos simples consejos le ayuden a mejorar la nutrición de sus platillos y por lo tanto su salud.

Lic. Karla Solís Mora. Nutricionista Gimnasio World Gym
Tel: 88.59.48.42, Mail: karla.sm@costarricense.cr



World Gym Running Club - Crestones CR Calendario Eventos: 2009

DATE	RACE	DISTANCE	TIME	PLACE
Abril				
SABADO 4th	CLASICA SOL Y ARENA	10 KMS	4PM	PUNTARENAS
DOMINGO 12th	TAPANTI	15 KMS	10AM	OROSI DE CARTAGO
SABADO 18th	RETO JACO EXTREMO	10 KMS	4PM	PLAYA JACO
Mayo				
VIERNES 1st	FERRETERIA BRENES	10 KMS	9AM	HEREDIA
DOMINGO 3rd	INTERNACIONAL LA PAZ	21 KMS	8AM	SAN JOSE-CIUDAD COLON
DOMINGO 10th	CARRERA CONTADOR	12 KMS	8AM	CALLE FALLAS DESAMPARADOS
DOMINGO 24th	RESCATEMOS SANTO DOMINGO	11 KMS	9AM	SANTO DOMINGO HEREDIA
Junio				
DOMINGO 7th	INSTITUTO TECNOLOGICO (TEC)	12 KMS	9AM	CARTAGO
DOMINGO 21st	INTERNACIONAL DE SAN JUAN	20,5KMS	8:30AM	OCHOMOGO-TIBAS
Julio				
DOMINGO 5th	POR LA SALUD CLINICA BIBLICA	10 KMS	8AM	SAN JOSE CENTRO
DOMINGO 19th	CLASICA SANTANEÑA	11 KMS	8:30AM	SABANA-SANTANA
DOMINGO 26th	COOPEMEX	10 KMS	8AM	SAN JOSE

For information, please contact Francisco Villalta at:

tuto_gym@yahoo.com

Tel. 8828-1766

If you would like to receive the WORLD GYM's monthly news letter please e-mail us at wq2003cr@gmail.com and let us know if you would like to receive the news letter in Spanish, English or Both.

Thank You, World Gym Management