

Newsletter



Marzo 2009 Issue

www.worldgymcr.com

Phone: 506-2288-4787

Somos Accessible



*WIFI
Now
Available*

CONSEJOS DE ALIMENTACION PARA EL VIAJERO:

A menudo los viajes son imprevisibles, dependen de una lista de programas, reuniones y sesiones, no sabe cuando tendrá una cena de negocios por ejemplo.

1. Naturalmente, usted puede tener el control de lo que consumirá si tiene la opción de escoger, prefiera alimentos sin salsas con demasiado contenido de grasas, cremas artificiales, alimentos sumamente procesados, postres de alto contenido de azúcar y menos aun, comidas rápidas..

2. Si su habitación tiene una pequeña refrigeradora, usted la puede abastecer de alimentos como frutas, vegetales, granos enteros, etc. Siempre Habrá un supermercado cerca.

3. Traiga un suplemento proteico. Esto podría ser en forma de proteína en polvo, listo para beber, fórmulas o barras de proteína. Mientras viaja, usted probablemente encontrará que es difícil de obtener proteína sin una gran cantidad de grasa. A menudo hasta la carne que pedimos viene con cortes llenos de grasa o nadando en salsa. Los suplementos proteicos le ayudaran inmensamente. Usted tiene el control completo sobre la cantidad de proteína que consume.

4. Tome sus vitaminas. Al menos, usted debería de tomar un multivitaminico y un extra de vitamina C (para ayudar a su sistema inmunológico fuerte, que es especialmente importante cuando está subido en un avión con otros que pueden ser malos).

5. Si usted sabe que tendrá una comida donde no tiene muchas opciones en cuanto a lo que usted debe comer (ocurre), trate de programar una sesión de ejercicios, inmediatamente antes de ella. Esto minimizará el impacto de cualquier alimento no tan saludable y no tendrás la necesidad de decir que "no" a todo lo que te ofrezcan.

6. Asegúrese de tomar un buen y saludable desayuno. Algunas de las opciones del desayuno del restaurante son alimentos fritos, grasa, azúcar y harina enriquecida. Así que puedes comer una fruta o algo antes de salir de tu habitación y tomar algún jugo natural en el restaurante. Un buen desayuno te mantendrá alerta y con energía durante todo el día.

7. Si su viaje es por carretera y hay una parada para comer algo, intente comprar algo en la tienda de comestibles en lugar de ir a McDonalds. Es mucho más fácil de agarrar algo saludable allí. Si usted debe comer comidas rápidas, fíjese si hay algo a la parrilla. Muchos lugares ofrecen ensaladas u otras opciones bajas en carbohidratos. Es mejor que comer unos bollos blancos de solo harina.

8. Ordene alimentos sin salsa o aderezo, o de lo contrario solicite se lo pongan a un lado, de modo que así, puede controlar la cantidad de salsa y aderezo.

9. Si estás en una reunión y sirven piqueos, trate de escoger los frutos secos, frutas y vegetales en la medida de lo posible (evitar los que contienen mayonesa u otros).

Clases Especiales de Natalia para Marzo

Martes 3rd, 7.p.m. Cardio Pilates con Fabiola.

Sabado 7th, 10 a.m. a 12 m.d. "Yoga dance fusion"
al aire libre Jose Luis y Tannia.

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

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.

Gelateria Da Noi

Felicitaciones a Marcello y a Elena en su nuevo negocio de Gelatería Da Noi. Marcello y Elena estudiaron gelato como producir gelato en Italia con sabores auténticos del gelato. Hay una variedad de sabores hechos con la crema, yogurt, o bases naturales de la fruta.

Le recomendamos un venida para gozar un gusto y sabor de Italia para relajarse en su gelatería encantador.

Owners: Marceilo Pollnari & Elen Barnabo
Tel: 2215-4138

Direccion: 100m Norte de Contruplaza Guachipelin, Escazu
Centro Comercial Mutlipark Local #160

Variedad de Gelatos.(A base de crema, Yogurt, Fruta Natural, y Sin Azucar.)

Horario:

Cerrado Lunes

Martes a Jueves 12pm - 8pm

Viernes y Sabado 1pm - 9pm

Domingos 1pm - 7pm



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

Principios nutricionales para personas activas

En la edición anterior comentamos la importancia de la variedad en la alimentación y de brindar energía al cuerpo por medio de la fuente idónea para este trabajo, los carbohidratos. En esta ocasión revisaremos los otros dos principios importantes para mejorar el desempeño deportivo.

1. Consuma las calorías suficientes

La clave para tener un adecuado rendimiento deportivo, además del peso y porcentajes de grasa dentro lo deseado, depende de un balance entre la cantidad de calorías que estamos gastando con las que estamos consumiendo. Una dieta en una persona activa que contenga menos de 1500 calorías por día, generalmente no va cubrir las demandas de vitaminas y minerales que se necesitan para estar saludable, prevenir enfermedades y tener un adecuado desempeño.

Que tanta energía se necesite depende de muchos factores como sexo, edad, nivel de entrenamiento, enfermedad y otras consideraciones.

2. Establezca los tiempos de comida y nutrientes

Para obtener tus metas relacionadas con tu actividad física, debes olvidarte del usual patrón de tres tiempos de comida. Las personas físicamente activas deben brindar energía constante a su cuerpo durante todo el día.

Son muchos los estudios que confirmados sobre los beneficios de consumir pequeñas comidas y meriendas frecuentes. Esta medida ayuda a aumentar la termogénesis del cuerpo, también estimula la quema de grasa, mejora la utilización de la proteína, preserva la masa muscular magra y reduce el apetito y la ansiedad.

Idealmente se deben realizar como mínimo tres tiempos de alimentación completos, que incluyan de todos los grupos de alimentos (desayuno, almuerzo y cena); además de tres meriendas pequeñas (frutas, lácteos), cada uno de estos tiempos con un espaciamiento de 2 ½ a 3 horas entre cada uno, junto con una ingesta adecuada de agua durante todo el día.

*Qouta
del mes
por
Karla Solís*

La zanahoria es buena fuente de betacaroteno.

Slow Pilates

Clases Especiales

Para:

- *Principiantes
- *Embarazadas
- *Adulto Mayor

Todos Los Viernes
10:30am
Salon Principal
Con
Fabiola



The World Gym Hiking Club

Las caminatas para las fechas indicadas

La información es:

- 1# Sábado 28 de Marzo, La Catarata en Escazú.
- 2# Sábado 25 de Abril, Cerro Cedral.
- 3# Sábado 30 de Mayo, Escazú-Aserrí-La Cruz de Aajuelita
- 4# Sábado 27 de Junio, Pico Blanco.
- 5# Sábado 11 de Julio, Caminata en los Cerros de Escazú.
- 6# Sábado 29 de Agosto, Cerro Tapezco y Banderas.

Recomendaciones. Para las caminatas es recomendable llevar zapatos para caminata, pantalones livianos(no-mezclilla), comida, agua, mochila pequeña, gorra o sombrero, bloqueador solar y capa. Llevar ropa de cambio (Se dejará en el lugar de inicio de la caminata).

Yoga Para Adulto Mayor

Todos Los Miercoles

10:00am

con

Alejandra



World Gym Running Club - Crestones CR Calendario Eventos: 2009

DATE	RACE	DISTANCE	TIME	PLACE
Marzo				
DOMINGO 1st	CARRERA LAS FLORES	10 KMS	8AM	HEREDIA CENTRO
DOMINGO 15th	MURCIELAGO	11 KMS	9AM	TIBAS CENTRO
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

Tiene algun programa que desea ver implementado en el gimnasio? Sus comentarios y sugerencias son siempre bienvenidas al correo WG2003CR@gmail.com.