

Arranca Semana Saludable en Tec de Monterrey Campus Morelia



Este lunes en la explanada principal de las instalaciones del Tecnológico de Monterrey Campus Morelia, se dio inicio a la **Semana Saludable**, la cual es una serie de actividades con el objetivo de concientizar a los alumnos acerca de su bienestar físico, mental y nutrimental.

Como cada semestre, el departamento de Liderazgo y Formación Estudiantil (**LIFE**) en coordinación con la Preparatoria del Tecnológico de Monterrey (**Prepa Tec**) realizan actividades que buscan causar un impacto en el bienestar de los alumnos reconociendo que éste va de la mano con el rendimiento académico.

El programa de este semestre es el siguiente:

Semana VIVE SALUDABLE



**Snack
time!**

LUNES 27 AGO
11:00 HRS. EXPLANADA PRINCIPAL

Alumno de preparatoria
favor de presentar
tu credencial.



**Más allá
del
atún**

LUNES 27 AGO
14:00 HRS. AUDITORIO



**Canta
tu libro**

MARTES 28 AGO
14:00 HRS. EXPLANADA DE
EMPRESARIATO



**Entrenamiento
funcional**

MIÉRCOLES 29 AGO
16:30 HRS.

Para alumnos de
profesional.



**Alimentación
correcta**

JUEVES 30 AGO
14:00 HRS. AUDITORIO



**Entrenamiento
funcional**

VIERNES 31 AGO
HORARIO DE SESIONES
08:00, 10:00, 13:00
Y 14:00 HRS.



/>>

Snack Time: El objetivo de esta actividad es mostrarte la importancia del desayuno y enseñarte a combinar diferentes alimentos para obtener un producto correctamente balanceado.

Más allá del atún: Esta actividad busca **fomentar la alimentación consciente** al ir sustituyendo la comida chatarra por insumos saludables, así mismo informarnos acerca de opciones de proteínas además de las contenidas en el atún.

Canta tu libro: Aprenderás acerca de las **condiciones para lograr una mente saludable** por medio de una actividad didáctica, donde probarás tu habilidad en el karaoke.

Entrenamiento saludable: Prepárate para una clase muestra de entrenamiento funcional, si eres de Profesional la clase es el miércoles, mientras que si eres de Preparatoria, tu clase está agendada para el viernes.

Alimentación Correcta: Aprende más sobre el Plato Saludable ya que la alimentación es de vital importancia para un rendimiento académico adecuado.

En palabras de Kharem Quintana Camacho, coordinadora de Consejería y Bienestar del campus: **“Mientras tú te sientas bien, vas a producir endorfinas, vas a estar feliz, va a tener mejor concentración y vas a funcionar mejor”**.

Con esto el Tecnológico de Monterrey demuestra que está enfocado en el bienestar de los alumnos, prueba de ello es la Semana Saludable, además de diferentes programas de bienestar que existen.