EDICIÓN NO. 3

Holcim

Una empresa de
LafargeHolcim

Más fuertes en la distancia

REVISTA FAMILIAR HOLCIM CA

SIN IMPORTAR DONDE ESTEMOS,
CONECTANDO CON NUESTRA GENTE

Nos da mucho gusto conectarnos nuevamente con todas las familias a través de la tercera edición de nuestra Revista Familiar Holcim CA.

Como es usual, queremos desafiarte para lograr un exitoso regreso a nuestras labores en esta nueva normalidad que representa el coexistir con el virus de COVID-19, manteniendo la salud y el bienestar de nuestra familia Holcim.

En esta edición encontrarás herramientas que te ayudarán a crear nuevos hábitos para que cuides tu salud de forma integral.

¿Cómo lo vamos a lograr? entrenando cada día las tres dimensiones esenciales del ser humano: Mente, Cuerpo y Alma.

¿Te atreves a empezar?

Holcim

Una empresa de LafargeHolcim

EDICIÓN NO. 3

¿ESTÁS PREPARADO PARA NUESTRO REGRESO?

TENEMOS UN RETO QUE ALCANZAR

Preparémonos en

TRES ENFOQUES

MENTE
CUERPO
ALMA

Holcim

Una empresa de LafargeHolcim

MENTE

GIMNASIA CEREBRAL

Es una forma de estimular y mantener activas partes específicas del cerebro que pueden estar siendo poco utilizadas.

- **SKILLZ**
  JUEGO DE LÓGICA

https://play.google.com/store/apps/details?id=net.rention.mind.skillz

- **NEURONATION**
  BRAIN TRAINING & BRAIN GAMES

https://play.google.com/store/apps/details?id=air.nn.mobile.app.main

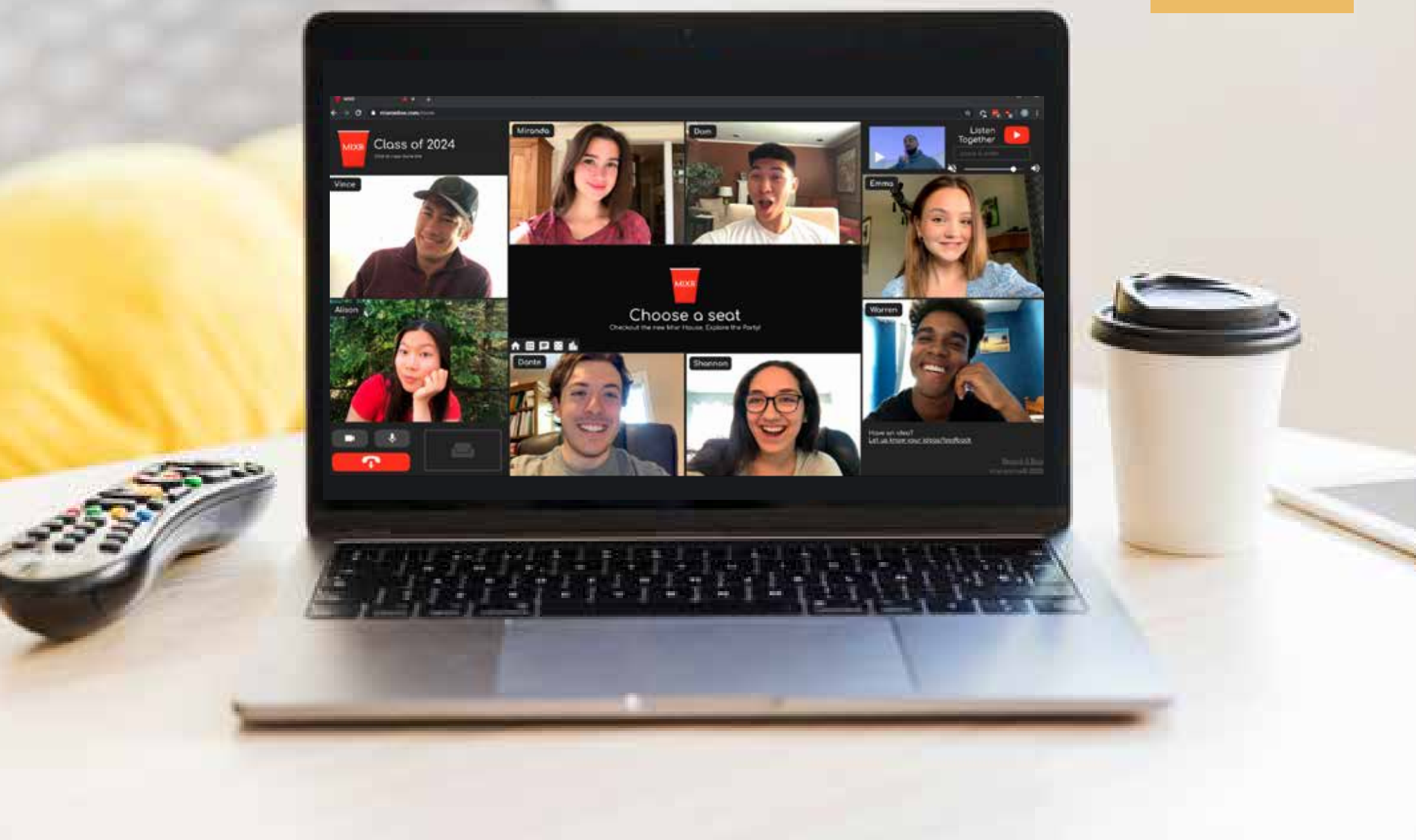
- **LUMOSITY**
  LA MEJOR APP DE ENTRENAMIENTO COGNITIVO

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.lumoslabs.lumosity

- **CLOCKWORK BRAIN**
  JUEGOS CEREBRALES PARA MEMORIA

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.totaleclipsegames.clkwrkbrain

Holcim



PRODUCTIVIDAD

Matriz de prioridades

La matriz de priorización es una herramienta muy útil para optimizar tu tiempo. Con esta matriz puedes clasificar problemas para así ser más productivo en el trabajo.

NOTION
https://www.notion.so/

FOCUSMATE
https://www.focusmate.com

ENTRETENIMIENTO

- **MIXR**

Fiestas o series en grupos.

https://mixronline.com/

AUTOAPRENDIZAJE

- **AULAFÁCIL**

Certificaciones gratuitas en linea.

https://www.aulafacil.com/todos-los-certificados-gratis

Holcim

Una empresa de LafargeHolcim

CUERPO

TRABAJA EN TUS HÁBITOS ALIMENTICIOS

Holcim

Una empresa de LafargeHolcim

EDICIÓN NO. 3

Lonchera SALUDABLE

¡TRAE TU LONCHERA!

¿QUÉ DEBE INCLUIR UNA LONCHERA SALUDABLE?

- **Alimentos fáciles de preparar:** Utilizar ingredientes sencillos que permitan crear recetas fáciles, rápidas y, sobre todo, ricas y saludables.

- **Práctico de llevar:** Que permite el uso de envases simples e higiénicos.

- **Ligero:** Evitar preparaciones grasosas y abundantes.

- **Nutritivo:** Que aporte entre el 10 y el 15% de los requerimientos de energía de cada persona.

Holcim

Una empresa de LafargeHolcim

MENÚ SEMANAL SALUDABLE FÁCIL DE SEGUIR

El que te proponemos ahora es un menú genérico para que lo adaptes a los ingredientes que prefieras. Es una forma muy fácil y práctica de elaborar tus platos combinando alimentos a tu gusto, organizados en torno a un plato. Verás que en el menú que te proponemos no hay recetas concretas, sino grupos de alimentos para que elijas los que más te gusten.

Aunque, si prefieres algo más concreto, el nutricionista Carlos Ríos prepara cada semana un menú diferente. Este es el menú de esta semana:

- **CLARA**

https://www.clara.es/bienestar/alimentacion/menu-semanal-saludable_12800/4#slide-3

NUTRICIÓN

- **MYFITNESSPAL**

https://www.myfitnesspal.com/es

- **EAT THIS MUCH**

https://www.eatthismuch.com/

- **FOODUCATE**

https://www.fooducate.com/

- **LIFESUM**

https://lifesum.com/es/

- **ITRACKBITES**

https://itrackbites.com/

- **PLANIFOOD**

https://www.planifood.com/

ALMA

CULTIVA Y FORTALECE TU BIENESTAR EMOCIONAL

▪ YOUPER
FEEL YOUR BEST

Youper es una nueva forma de cuidar su salud emocional. Es como un terapeuta de bolsillo que siempre está disponible para hablar.

Las conversaciones rápidas con Youper pueden ayudarte a liberar estrés, ansiedad y depresión; despejando tu mente para sentirte más motivado, seguro y más feliz.

https://www.youper.ai/

NUESTROS LECTORES NOS COMPARTEN

Roberto Carlos Cáceres

Jaime Alfonso Hernández

DEDICADO A papá

Roberto Harol Marenco

Carlos Jeremías Sigüenza

Jimmy Molina

Julio Jerez

Arnoldo Castillo

GANADORES DE LA DINÁMICA

ARNOLDO CASTILLO

"Era primera vez que hacia un origami con forma de camisa, mi esposa y mi bebé me ayudaron, fue todo un reto jajaja, nos encantó la experiencia".

JAIME ALFONSO HERNÁNDEZ

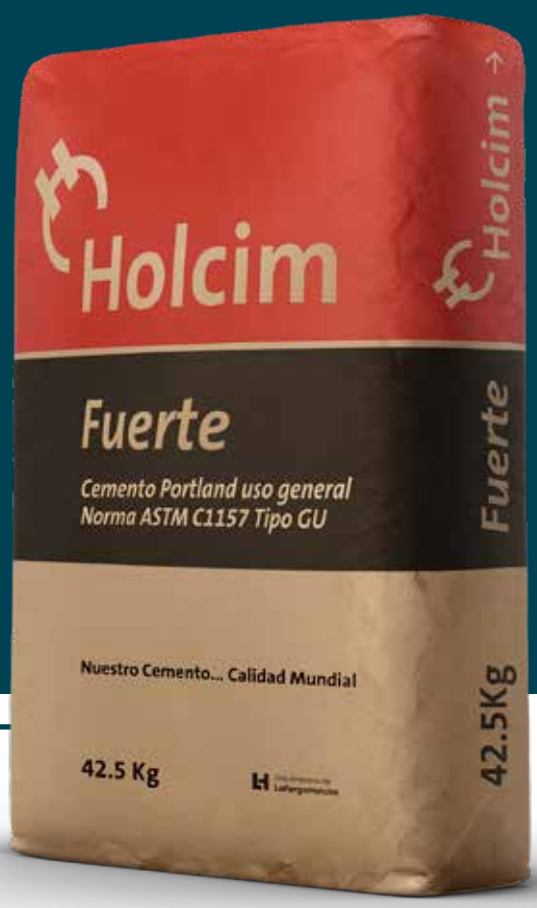
"Me gustó mucho aprender a hacer la camisita, en especial hacer la corbata y dibujarle los detalles de Holcim, donde mi papá trabaja."

Victoria Eugenia Hernández

CARLOS JEREMÍAS SIGÜENZA

“La actividad de hacer esta camisa nos unió como familia. Decidimos hacerla pensando en la gran empresa Holcim, de la cual nuestro papá se siente muy orgulloso de pertencer”.

Karla Cecilia Sigüenza Alemán



PAPÁS HOLCIM FUERTE CENTROAMÉRICA

IVANIA MIGDALIA ALVAREZ

Tú sabiduría, tus esfuerzos y tú corazón, te nominan como el padre más fuerte de la región.

DELSA ALFARO

Mi papá es un hombre fuerte, valiente y luchador, un héroe sin capa, que me enseñó el valor del trabajo duro, a salir adelante, a abrazar la vida con tenacidad y dar lo mejor de mí en todo lo que hago. Como el Cemento Holcim Fuerte él es un hombre que construyó en mi familia cimientos y bases sólidas pero llenas de amor.

ROBERTO HAROLD MARENCO

Le damos gracias a Dios por darnos un papá fuerte como el cemento Holcim Fuerte, nos sentimos orgullosas de él por ser un padre responsable, trabajador y cariñoso, siempre pendiente de hasta el último detalle, dedicado a sus hijos e hijas y sobre todo un ser que siempre está para ayudarte y apoyarte.

Holcim

Una empresa de
LafargeHolcim

¡QUEREMOS CONOCER TU OPINIÓN!

Envíanos tus recomendaciones

ca-c-rhteamca@lafargeholcim.com