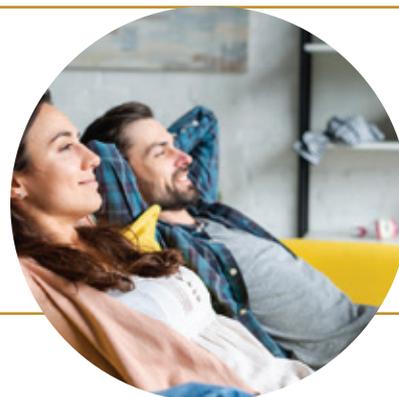


#YOMEQUEDOENCASA

GRUPO DC



En la misma dirección

Debemos quedarnos en casa para superar este momento complicado cuanto antes.

Adapta tus hábitos

Una rutina variada hará más fácil la situación

SÍGUENOS

Para mantenernos en plenas condiciones conviene que nos marquemos unos objetivos: hacer trabajo físico, no olvidar seguir una rutina más o menos diaria, cuidar la alimentación, mantener un buen equilibrio entre trabajo, entrenamiento y descanso. Tan importante es mantener la actividad física y laboral como despejar la mente, máxime cuando se va a estar en casa durante varios días.

Por ello, queremos recopilar nuestras recomendaciones para hacer más fácil esta situación en un documento que actualizaremos cada día con contenidos nuevos y compartiremos en nuestras redes sociales.



Mantente en forma

¡TÚ PUEDES!



GRUPO D.C.

Apps gratuitas

HOME WORKOUT

[Android](#)

[IOS](#)

Ejercicios en casa te proporciona rutinas de ejercicios para todos los grupos de músculos principales. Con solo unos minutos al día, podrás aumentar tus músculos y mantenerte en forma desde casa sin tener que ir al gimnasio. No necesitas equipo ni entrenador, todos los ejercicios se pueden hacer únicamente con tu peso corporal.

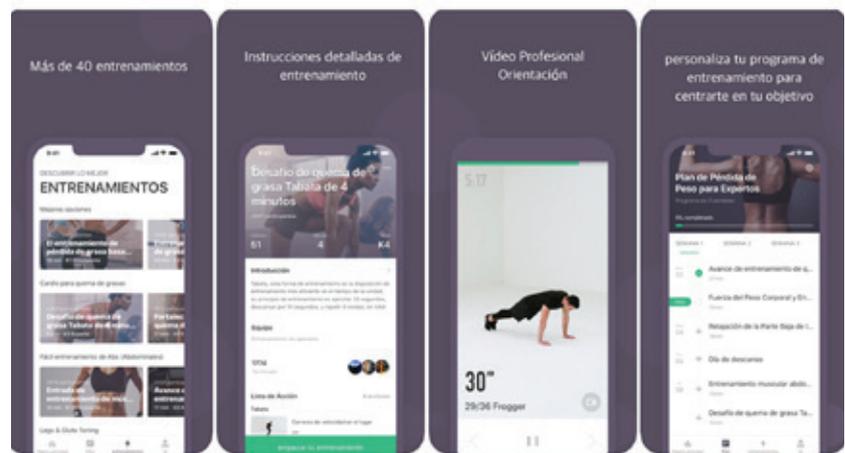


HOME WORKOUT

[Android](#)

[IOS](#)

Ponte más fuerte, más esbelto y más saludable con Keep, tu entrenador personal. Mantente saludable con diferentes niveles de entrenamientos. Sigue tutoriales en vídeo con profesionales reales en persona, ¡sé testigo de los cambios en tu cuerpo y comparte tus logros con el mundo! Conviértete en una versión mejorada de ti mismo.

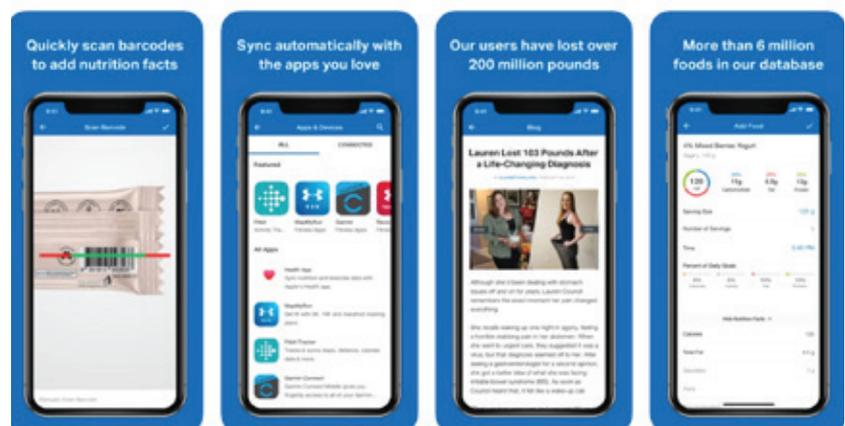


MYFITNESSPAL

[Android](#)

[IOS](#)

Pierde peso con MyFitnessPal, el contador de calorías más rápido y fácil de usar. Cuenta con la base de datos de alimentos más grande de todos los contadores de calorías para Android (más de 6 000 000 de alimentos) y es fácil y rápido de usar. ¡Te ayudaremos a que te saques de encima esos kilos de más!



Estamos contigo

SAL DE CASA COMO NUEV@



GRUPO D.C.

Consejos saludables

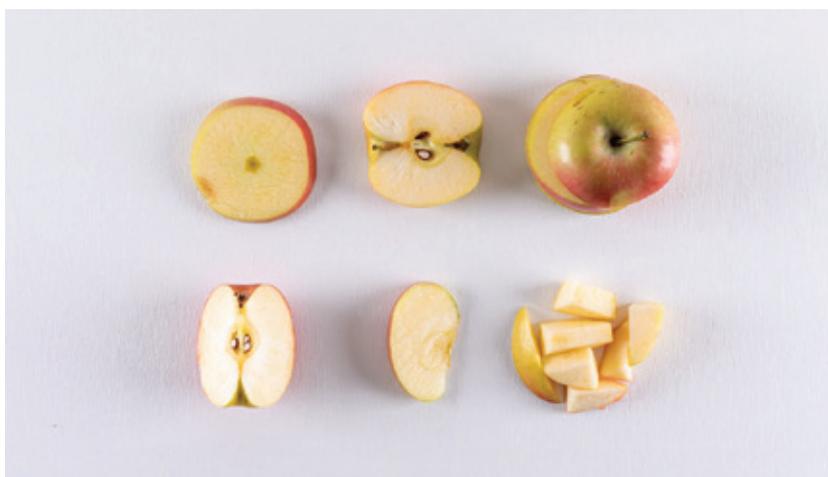
RUTINA ADECUADA

Los hábitos y las rutinas aportan un mecanismo muy importante de constancia y regularidad y, por eso, ahora más que nunca, es importante automatizar las obligaciones del día a día y alternarlas con actividades cotidianas y de relajación que liberen la mente de preocupaciones innecesarias. Aún estando en casa, márcate un orden en los horarios de trabajo, aseo, ejercicio físico, tareas del hogar y ocio.



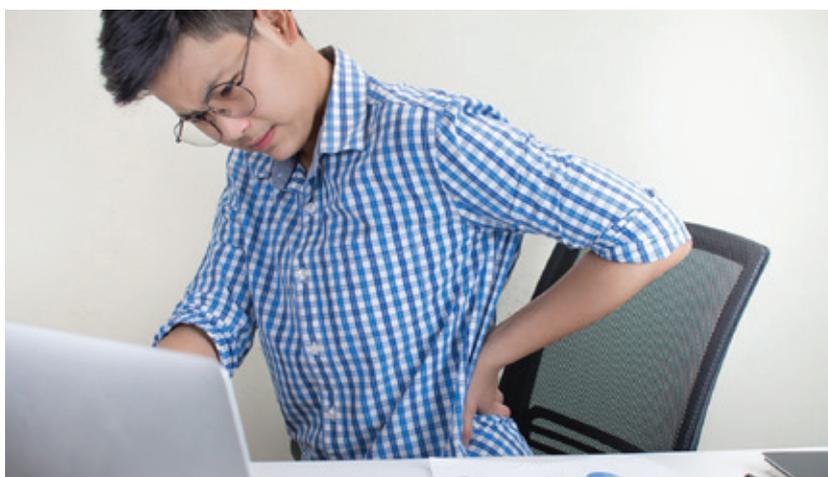
3 PIEZAS DE FRUTA

Tanto la fruta como la verdura son imprescindibles para mantener una dieta equilibrada. La fruta es muy rica en vitaminas y minerales y consumir suficiente variedad de vegetales nos garantiza el aporte de la mayor parte de estos nutrientes. Por eso, los expertos recomiendan, al menos, ingerir tres raciones diarias. En estos días de confinamiento no tienes excusa para hacer una pausa y visitar la nevera.



POSTURA CORRECTA

Cambiar de espacio de trabajo puede acarrear problemas de espalda derivados de una mala postura. Procura mantenerla apoyada en el respaldo, mantener en lo posible los hombros relajados, colocando los antebrazos sobre la mesa o las manos sobre el regazo, la cabeza, recta y la zona cervical alineada con el resto de la columna.



Hogar bajo control

MANTÉN EL ORDEN EN TU CASA



GRUPO D.C.

Rutinas sostenibles

VENTILAR

Abrir las ventanas para airear nuestra casa es un hábito muy positivo para mantener una buena salud. El aire de los espacios debe renovarse para que continúe siendo respirable y beneficioso para el organismo.

Aprovecha para hacerlo el momento en que incida más el sol en tu fachada. Con unos 10 minutos diarios bastará para renovar el aire de una estancia.



VOLUMEN MODERADO

En esta época vamos a pasar más tiempo en casa y conviene moderar el uso de aparatos que provoquen excesivo ruido y el volumen de equipos audiovisuales. Nuestros vecinos lo agradecerán pero también lo hará nuestra salud y nuestro nivel de estrés al final del día.



LUZ NATURAL

Uno de los aspectos más importantes a tener en cuenta a la hora de pasar largos periodos de tiempo en casa es marcarse una rutina que optimice al máximo el aprovechamiento de la luz natural. Una buena iluminación natural evita el estrés, mejora la salud visual, el sistema inmune, el rendimiento cognitivo, la presión arterial o la calidad del sueño, además de provocar un gran ahorro energético.



El arte sin salir de casa

LOS MEJORES MUSEOS



GRUPO D.C.

Visitas virtuales

PINACOTECA DI BRERA

[Visítala](#)

La Pinacoteca di Brera está considerada como una de las mejores colecciones de arte de toda Italia. Alberga obras de grandes artistas como Rafael y Caravaggio.



MUSEO DEL PRADO

[Visítalo](#)

En el Prado están cuadros que han determinado la historia de la pintura y han catapultado a sus autores a los libros de arte. La colección del Museo del Prado de Madrid se basa principalmente en pinturas de los siglos XVI al XIX. Cuenta con obras maestras de pintores de la talla de Velázquez, El Greco, Rubens, El Bosco o Goya.



BRITISH MUSEUM

[Visítalo](#)

El Museo Británico de Londres es, además de uno de los museos más antiguos del mundo, una de las colecciones de antigüedades más grandes y famosas que existen.



Nuevas habilidades

APRENDER ALGO NUEVO ES SENCILLO



GRUPO D.C.

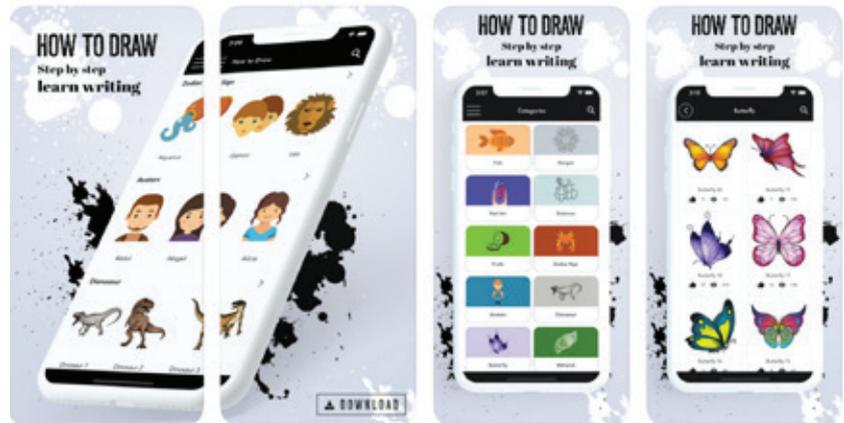
Apps gratuitas

HOW TO DRAW

[Android](#)

[IOS](#)

Cualquiera puede aprender a dibujar. Niños y mayores podrán utilizar esta App que muestra el dibujo paso a paso para una imagen específica. No necesitas ninguna habilidad especial; es autodidacta.



DUOLINGO

[Android](#)

[IOS](#)

Si quieres aprender inglés, francés, italiano, alemán o portugués de una forma que sea gratis, divertida y rápida, no existe mejor opción que Duolingo.



YOUSICIAN

[Android](#)

[IOS](#)

Yousician es tu profesor de música personal para la era digital. Aprende a tu propio ritmo, cuando y donde quieras. La aplicación te escucha tocar y te ofrece comentarios instantáneos sobre tu precisión y coordinación.



Para los más pequeños

APRENDER Y DIVERTIRSE ES POSIBLE



GRUPO D.C.

Sitios educativos

ESA KIDS

[Explora el espacio](#)

Web de la Agencia Espacial Europea orientada a escolares. Información, presentaciones animadas, actividades y juegos relacionados con el estudio del espacio, el universo, el sistema solar y la tecnología aeroespacial. Disponible en 6 idiomas.



BRAIN POP

[Aprende](#)

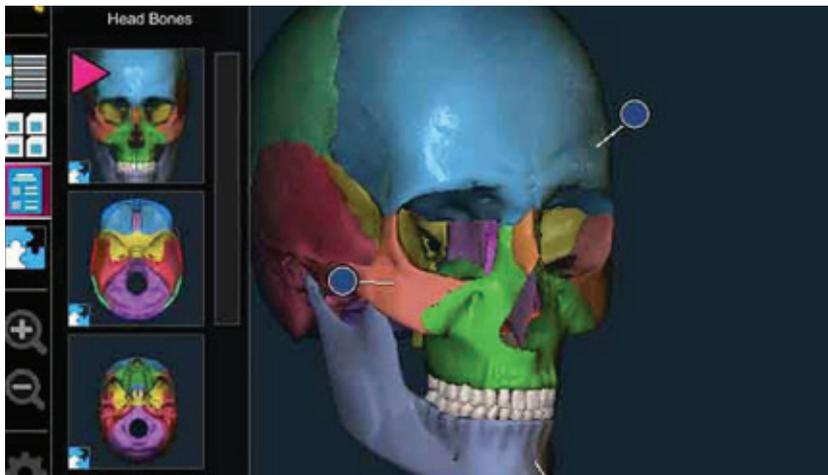
Grupo de sitios web educativos con más de 1,000 vídeos educativos cortos, junto con cuestionarios y materiales relacionados, que cubren temas de ciencias, estudios sociales, inglés, matemáticas, ingeniería y tecnología, salud y artes y música.



ANATOMY LEARNING

[Conoce el cuerpo humano](#)

Una aplicación sobre la anatomía humana en 3D te ayudará a conocer el cuerpo humano desde tu móvil o tu ordenador como nunca lo has hecho.



Mantén el contacto

NO TE OLVIDES DE LOS DEMÁS



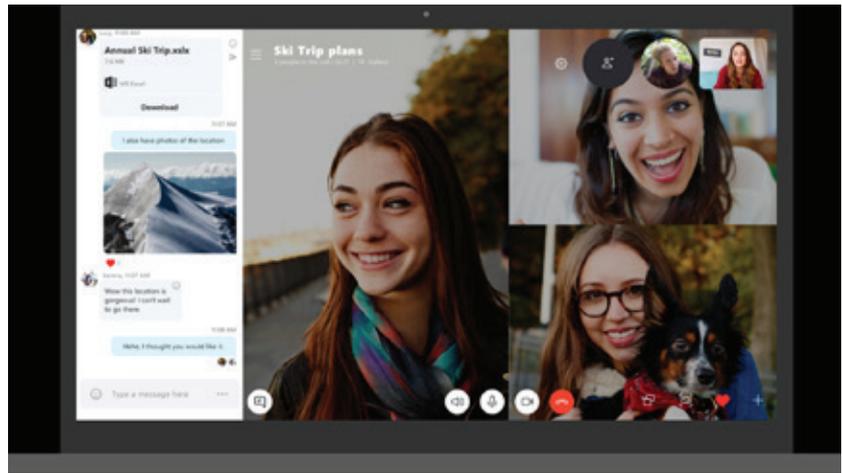
GRUPO D.C.

Herramientas de Comunicación

SKYPE

Siempre conectados

Skype es el sistema de comunicaciones de texto, voz y vídeo por Internet (VoIP) por excelencia para cualquier dispositivo. Ideal para mantener el contacto con quienes están lejos de una forma sencilla y gratuita.



HOUSEPARTY

Conéctate y juega

Puedes hablar con tus contactos y permite jugar en línea a un montón de pasatiempos. Es divertida y permite aumentar el radio de interacciones sociales, pues los amigos pueden invitar a unirse a otros amigos, que igual no pertenecen al mismo grupo, a la conversación.



ZOOM

Reuniones por vídeo

Zoom fue creado para facilitar reuniones de equipos de grandes empresas que trabajan en remoto (permite hasta 100 conexiones simultáneas) pero se ha convertido en una de las aplicaciones favoritas para realizar llamadas de vídeo en grupo.



Tu banda sonora

PON RITMO A TU DÍA A DÍA



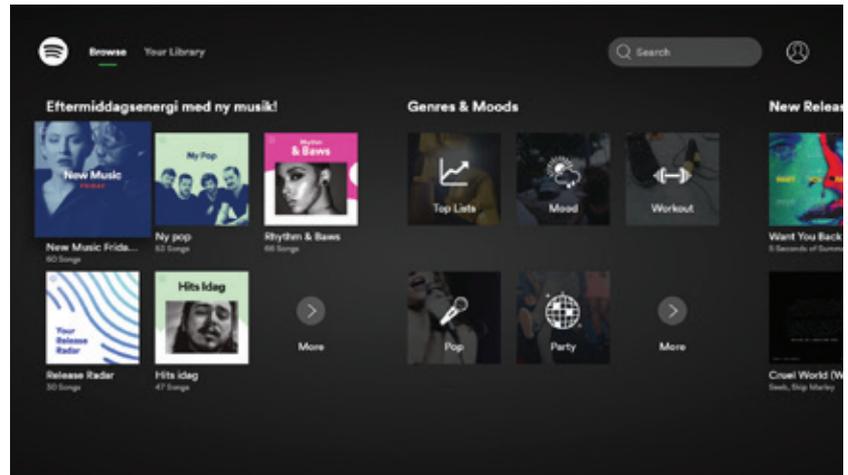
GRUPO D.C.

Plataformas musicales en streaming

SPOTIFY

[Escúchala](#)

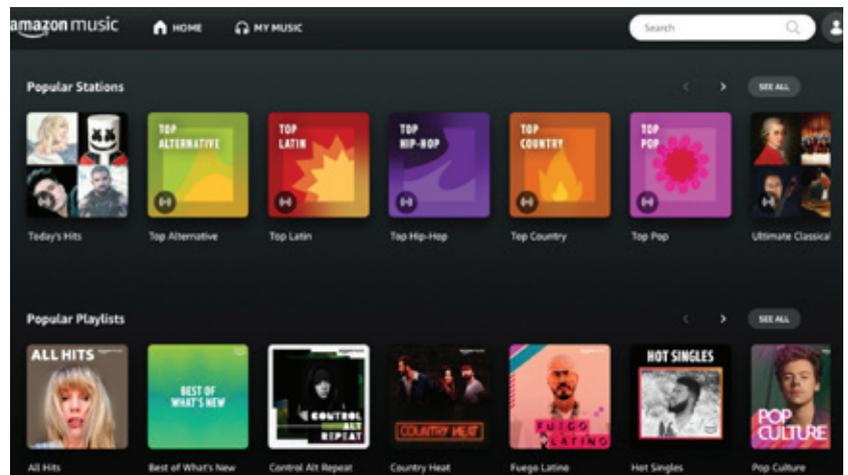
Con Spotify, tienes la llave a todo un mundo de música y podcasts. Puedes escuchar a artistas y álbumes o crear tus propias playlists con tus canciones favoritas. ¿Te apetece descubrir música? Elige una playlist ya creada que encaje con tu estado de ánimo o ve a por las recomendaciones personalizadas.



AMAZON MUSIC

[Escúchala](#)

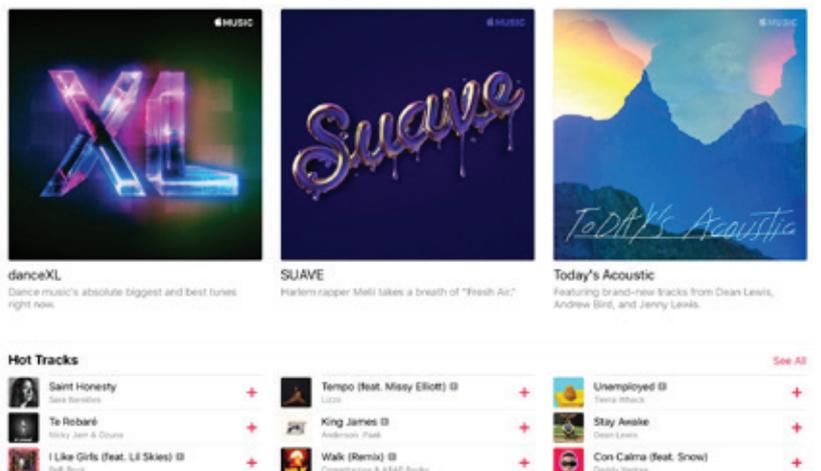
Disfruta de una selección de los artistas más importantes y de miles de emisoras gratuitas.



APPLE MUSIC

[Escúchala](#)

Apple Music ofrece acceso ilimitado a millones de canciones y a toda tu biblioteca de Apple Music en tu dispositivo Android, iPhone, iPad, Mac o PC.

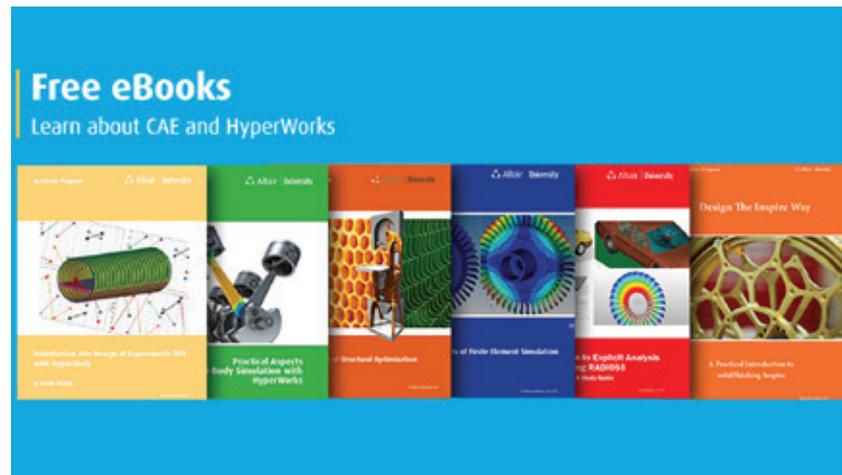


Plataformas de libros electrónicos

FREE-EBOOKS

[Miles de eBooks gratis](#)

Con Free eBooks podrás descargar hasta 5 libros gratis cada mes, todos los meses. Está especializada en autores nuevos e independientes. Su objetivo es que el lector descubra a futuros talentos.



ACADEMONS

[Aprende jugando](#)

Academons está pensada para cualquier alumno de 3º, 4º, 5º o 6º de Primaria. Dentro de cada curso, podrán acceder a distintas misiones temáticas con juegos creados por expertos en educación.



KINDLE

[Leer es sencillo](#)

Kindle permite a sus usuarios leer libros Kindle en una interfaz sencilla y fácil de usar. En ella tendrás acceso a más de 1400 ebooks gratis y mucho más contenido de pago.



¿Aceptas el reto?

TIENES UN CHALLENGE



GRUPO D.C.

Desafíos virales

10 TOQUES

El '10 Toques Challenge' se ha convertido en el reto más viral durante el Estado de alarma. Consiste en dar una decena de toques con el pie al papel higiénico como si fuera una pelota. ¿Lo conseguirás? Compártelo en tus redes sociales con el hashtag #10ToquesChallenge



BAILE EN PAREJA

Si quieres ponerte una meta un poco más elaborada y en pareja, el baile que el jugador del Betis, Marc Batra, y su pareja han vuelto a hacer viral es tu mejor opción. Busca el hashtag #FootShake y atrévete a probarlo en tus redes sociales.



LA ESCOBA

En estos días de confinamiento, solo necesitas una escoba para realizar otro reto que se ha hecho viral. Puedes hacer contorsiones para pasar el palo por encima de tu cabeza o colocarlo por la espalda sin soltarlo o también puedes intentar colocarla de pie en el centro de una habitación sin ningún punto de sujeción. ¿Crees que es fácil? ¡Inténtalo!



Comer es importante

EQUILIBRA TU DIETA



GRUPO D.C.

Alimentos que refuerzan el sistema inmunológico:

A la hora de hacer la compra es importante tener en cuenta la duración de los productos, pero también su valor nutricional.

Está claro que una buena alimentación es fundamental para mantenerse sano y fuerte y existen alimentos beneficiosos para reforzar el sistema inmunológico.

Es tan importante lo que se hace bien como lo que se debe dejar de hacer mal.

Está bien aumentar el consumo de vegetales y de frutas, así como de cereales integrales, legumbres, grasas saludables, alimentos probióticos y proteínas magras, pero, para que sea efectivo, debe ir acompañado de la reducción o eliminación de los productos que no solo no cuidan la salud, sino que además agreden el sistema cardiovascular como los ultraprocesados, los azúcares añadidos, los productos con grasas saturadas o los alimentos con exceso de sal.

PREPARA TU CUERPO

[Más información](#)

Además de tomar las medidas de higiene oportunas, la única prevención que hay es mantenerse fuerte a base de una alimentación sana, la revista InStyke ha buscado alimentos que fortalezcan nuestro sistema inmunológico.

AYUDA A TU SISTEMA INMUNOLÓGICO

[Más información](#)

La alimentación puede ser nuestra mejor aliada para fortalecer nuestras defensas. Nunca está de más ayudar a nuestro sistema inmunológico a defenderse frente a los agentes externos que puedan debilitarlo.

