

FINALIZA PRIMER RETO FITNESS 2021



Con el propósito de motivar al personal de la Contraloría General de Cuentas, a cambiar estilos de vida, comer saludable y realizar deporte, el Departamento de Salud, Higiene y Seguridad, de la Dirección de Recursos Humanos, inició el 15 de febrero, el Reto Fitness 2021 con la participación de 30 colaboradores.

La actividad incluyó evaluaciones médicas y nutricionales, pruebas de esfuerzo y de fuerza muscular para que los participantes pudieran observar el cambio, no solo físico o estético, sino también de su salud en general. Contó con clases patrocinadas de body hiit, ejercicio funcional y zumba; además de pláticas sobre temas nutricionales, que les ayudaron a mantenerse motivados.

“Ustedes se pusieron objetivos, una meta y para llegar a esa meta tuvieron que luchar, tener fuerza de voluntad, eso me alegra porque es lo que estamos haciendo en esta administración, poniendo nuestro mejor esfuerzo para que se desarrollen programas como este, que sean de beneficio para toda la familia de la Contraloría General de Cuentas” señaló el **Dr. Edwin Humberto Salazar** en el acto de clausura y premiación realizado el pasado jueves 06 de mayo.



La Magister Vilma Alvarado, Directora de Recursos Humanos, agradeció el apoyo de las autoridades superiores de la institución por la importancia que le dieron al evento. ***“La salud es muy importante para que el cuerpo este bien, ya que muchas veces el desánimo es resultado de lo que comemos”***, puntualizó.

“Fue una motivación muy grande para iniciar a practicar ejercicio dentro de mi rutina. Me cambiaron la dieta durante este tiempo en tres oportunidades y aparte de hacer ejercicio, me discipliné mucho con mi alimentación. Es una satisfacción muy grande ir bajando de peso, yo no pienso dejarlo hasta llegar a mi peso ideal”.

Anabella López Moreno
Primer lugar - Pérdida de peso



“Me sentía bajo de peso, sin masa muscular y al momento de llegar a la clínica me dijeron que físicamente estaba bien, pero que debía ganar masa muscular para sentirme, ya que la pandemia me dejó a cero en ejercicio, porque estar en la casa es realmente agotador, con la asesoría profesional en nutrición, diciéndonos que comer y que ejercicios realizar, uno se motiva”.

Marvin Dubón
Primer lugar - Tonificación Muscular

Ganadores categoría reducción de peso:

Ganadores categoría de tonificación muscular:



Tercer Lugar:
Carla Azucena
Avalos Ortíz

Primer lugar:
Anabella López
Moreno

Segundo lugar:
René Alejandro
Tang Herrera



Primer Lugar:
Marvin Roberto
Dubón Turcios

Segundo Lugar:
Héctor Vinicio
España González