

# MAGAZINE



Conocé nuestra nueva sede

# EUROCENTER

**EDICIÓN #7**  
DICIEMBRE 2022

**MULTISPA**  
FITNESS CLUB

**10** | AÑOS  
TIBAS

# MULTISPA

CORPORATE FITNESS EUROCENTER

# PÓXIMAMENTE



## UBICACIÓN

Barreal de Heredia, frente a CENADA, Heredia.

[gabriela.loaiza@multispa.net](mailto:gabriela.loaiza@multispa.net)

# Índice

## Experiencia

Perdida de peso vs pérdida de grasa\_\_\_\_\_4

Potencializá tus capacidades con el ejercicio\_\_\_\_\_5

## Innovación

Pacific Nature\_\_\_\_\_7

## Conoce a

Carlos Rojas\_\_\_\_\_15

6 Ejercicios fáciles de estiramiento para hacer en tu oficina\_\_\_\_\_16

# MULTISPA

CORPORATE FITNESS EUROCENTER





+

+

+

**EXPERIENCIA**

# Nicolas



## Pérdida de peso vrs pérdida de grasa

El deseo por la reducción de tallas o peso, está entre uno de los objetivos más comunes de escuchar en las personas cuando inician o retomando la actividad física programada, los cuales quizás puede ser su principal motivación al retorno de la actividad física, por lo tanto es de gran importancia conocer las diferencias que existen entre la pérdida de peso vrs pérdida de grasa.

“El peso y los porcentajes de grasa tiene parámetros recomendados para una composición corporal adecuada desde un punto de vista clínico basándose por ejemplo en lo parámetros según inbody.”

La pérdida de peso: La pérdida de peso con el ejercicio físico conlleva a un programa orientado específicamente a promover pérdida de peso de forma global estimulando el aumento de gasto calórico total diario, donde la realizamos ejercicio con intensidad como: circuitos, intervalos o hiits son la principal línea de trabajo, esto se verá con mayor particularidad en la realización de altas repeticiones, largos periodos de ejercicio de acondicionamiento y con menores cargas (Pesos) en los ejercicios de fuerza, sea en pesos libres o equipos biomecánicas.

La pérdida de peso conlleva una pérdida de tejido muscular dado que el enfoque de entrenamiento no va enfocado sobre la promoción del tejido muscular, si les puedo afirmar que al momento que se inicie dichas estrategias, el músculo se va estimular y esto siempre será positivo para su fuerza, acondicionado físico y capacidad vital funcional.

Pérdida de grasa: En la pérdida de grasa se busca un impacto mayor sobre el estímulo muscular acompañado de la misma manera, como: con circuitos, intervalos he incluso hasta los mismos hiits, pero su particularidad radica específicamente en el estímulo muscular, donde el enfoque de cada uno de estas estrategias conllevan a un trabajo muscular claro y además tendrá la utilización en mayor cantidad las cargas de fuerza (pesos) más elevadas para así buscar la sustentabilidad y estímulo del tejido muscular, no la pérdida de peso.

El tejido muscular es un gran aliado para la reducción de porcentaje de grasa, lo que se conoce como recomposición corporal, teniendo como resultado aumento de peso muscular.

***Nota: Para cada uno de estos objetivos específicos, el principal aliado va ser la guía nutricional, yo como Nutricionista y entrenador personal se que los cambios de composición corporal requieren una alimentación específica y amigable con el objetivo, esa es la clave. Disfruta del proceso, busca el bienestar, nosotros en MultiSpa y Blizt estamos para ayudarte a lograr tus objetivos.***







## POTENCIALIZÁ TUS CAPACIDADES CON EL EJERCICIO

Hoy escuchamos mucho de cómo ser mejores personas y seres humanos, potencializar nuestras capacidades, entre otras cosas y donde los psicólogos y psicoanalistas multiplican las teorías para buscar posibles soluciones o estrategias para dichas metas. No obstante, como especialista en movimiento humano puedo asegurarte que las personas que realizan actividad física de forma frecuente, sin pensar específicamente en el tiempo que invierta para cada sesión logran a a corto y mediano descubrir como potencializan sus capacidades.

Las capacidades del ser humano y todas sus inteligencias tienen una estrecha relación en beneficio a ser físicamente activo, para comprender más a lo que me refiero vamos a conocer el caso de atleta campeón de ajedrez Gary Kasparov, (múltiple veces campeón), él

practicaba ejercicio todos días para mejorar su capacidad de inteligencia lógica matemática y para poner otro ejemplo; el famoso deportista Cristiano Ronaldo con sus capacidades atléticas es conocido por ser el más atlético de la historia, ¿cómo lo logra? Lo logró al invertir más tiempo en su rutina de ejercicios.

Como último ejemplo, podemos recordar el filósofo Platón con su célebre frase: "La falta de actitud física destruye la buena condición de cualquier ser humano, mientras que el movimiento y el ejercicio físico la conservan y la protegen" (427 A.C), haz una pausa y analiza dónde estás.

La actividad física regular y controlada nos permite conocer más de nuestras capacidades físicas y nos ayuda a vencer los miedos que nos creamos, nos ayuda a alcanzar múltiples beneficios en muchas áreas y dentro de las más importantes, la salud.

¿Qué es ejercicio y salud? El ejercicio y salud son los complementos que permiten alcanzar un bienestar. Estos complementos tienen un impacto altamente importante para la prevención de múltiples enfermedades (existen más de 30 asociadas a la poca actividad física) entre las destacas de las ECNT son: Diabetes, hipertensión, alteraciones lipídicas, cáncer, entre otras.

Entre los múltiples beneficios asociados a la actividad física, son: mejor energía, mejor descanso, mayor capacidad de concentración, mejoría de las habilidades blandas y sociales, mejor capacidad vital y funcional, estos entre los más destacados.

El impacto que se logra con la realización de actividad física programada y constante son sin duda el mejor aliado para la vida, se puede notar tanto en tan poco tiempo que rápidamente se pueden sentir las consecuencias positivas de la misma.

Nosotros en MultiSpa estamos 100% comprometidos para guiarte por la ruta correcta de la forma más profesional y segura y así lograr potenciar tus capacidades.



# INNOVACIÓN



# Día 1

@COSTAROKAMEDIA

@PABLOVASQUEZJ





# Día 2

@COSTAROKAMEDIA

@PABLOVASQUEZJ





# Día 3

@COSTAROKAMEDIA

@PABLOVASQUEZJ







**2023**

**CARRERA MULTITETAPA 100K**

**24 - 25 - 26 NOVIEMBRE**

**INICIO DE INSCRIPCIONES: ENERO 2023**



**SANTA TERESA, CR**

**@pacificnaturechallenge**

**+506 8332 4994**

**uhuru@gruposkalar.com**



**patagonia**



**LIFE AID**  
THE FUNCTIONAL BEVERAGE COMPANY

**MULTISPA**  
FITNESS CLUB





## PACIFIC NATURE CHALLENGE 2022

"La lluvia solo lo hizo más divertido", nos comenta Federico Pacheco, ganador del PACIFIC NATURE CHALLENGE.

El pasado 11 – 12 – 13 de noviembre se vivió en la zona de Santa Teresa y aledaños, la segunda edición de este gran reto diseñado para ser una experiencia real e inolvidable para los amantes del #TrailRunning.

Entre manglares, kilómetros de playa, ríos, arrecife, cataratas, barro, arcilla, lastre, esteros y mucha lluvia, los participantes recorrieron 100 km a lo largo de toda la zona durante 3 días.

Con la presencia de animales como los Congos a lo largo de todo el camino e inigualables bellezas naturales que ofrece esta zona, esta carrera intenta crear un desarrollo turístico y deportivo con conciencia en la conservación y protección de los recursos naturales.

Al final de la carrera se contó con una limpieza de playas de la mano con la organización NICOYA PENINSULA WATERKEEPER para ayudar a la comunidad.

En la categoría masculina, se coronó campeón Federico Pacheco con un increíble tiempo de 9:51 horas. Seguido en segundo lugar por Ronald González, local de la zona y Ronald Zumbado.

En la categoría femenina, se coronó bicampeona Adriana Hernández con un tiempo de 12:42 horas seguida por la estadounidense María Joyner y Karen Hernández en tercer lugar.

"Con una impecable organización, participantes muy contentos, y con la ayuda de los paramédicos, patrocinadores y entes gubernamentales de la zona, logramos que Santa Teresa se convirtiera en el anfitrión de una fiesta para la comunidad del Trail Running de nuestro país y sin duda alguna esperamos con ansias la tercera edición" nos comenta Federico Fernández – parte de la organización de la carrera

#PACIFICNATURECHALLENGE

✉ [uhuru@gruposkalar.com](mailto:uhuru@gruposkalar.com) ☎ +506 8332 4994





# WE CARE ABOUT THE PLANET

Para Multispa es importante tener un impacto positivo en el ambiente y con la comunidad, por esto es que comenzamos in procesos con la ONG Nicoya Península Water Keepers, para certificarnos como un Océan friendly Business. Este es un proceso que comenzamos este año donde el equipo de NPWK nos guían en camino a tener protocolos en distintas áreas donde podamos disminuir nuestro impacto en el ambiente, desde manejo de desechos hasta evaluación de químicos que utilizamos y que tan dañinos o no son para el medio ambiente. En conjunto creamos soluciones y cambios en distintos procesos para que nuestra huella sea positiva en nuestro entorno. Hay 7 fases de este proceso, estamos prontos a contar con una capacitación para que todo el staff de cada sede pueda entender el proceso y que juntos aprendamos a tener hábitos más saludables para la naturaleza.



OCEAN  
FRIENDLY  
BUSINESS®

# MULTISPA

FITNESS CLUB

# WE CARE ABOUT THE PLANET

→ **F1 - CONOCER LOS DISTINTOS PROCEDIMIENTOS EN CADA SEDE**  
Prácticas, manejo de desechos, estado de plantas de tratamiento, químicos que se utilizan, con el equipo de NPWK.

→ **F2 - ANALISIS DE DATOS**  
El equipo de NPWK, analiza todos los datos recolectados de cada sede para evaluar el estado actual y proponer mejores prácticas amigables con el ambiente.

→ **F3 - CAMBIOS Y MEJORAS**  
NPWK envía a cada sede los cambios y mejoras que tienen que realizarse, para cumplir con la certificación de Ocean Friendly Business.

## **F4 - CAPACITACIÓN**

El equipo de NPWK realizará una capacitación para todo el personal de cada sede y proponeremos opciones y soluciones para los distintos cambios y mejoras que tengan que realizarse, además de brindarle al staff de cada departamento el conocimiento necesario para poner en práctica todos los detalles y que se puedan mantener en el tiempo y se vuelva parte del día a día. Por ejemplo: Manejo de desechos, separación correcta del reciclaje, etiquetas, prácticas amigables con el ambiente.

## **F5 - IMPLEMENTACIÓN**

Cada sede tendrá su tiempo para comenzar a realizar los cambios pertinentes y mejoras en las instalaciones, Rotulado y protocolos.

## **F6 - EVALUACIÓN**

El equipo de NPWK hará una evaluación en cada sede, incluyendo documentos, fichas técnicas de cada químico que se utilice entre otros detalles para determinar que se hayan implementado todos los cambios necesarios para la certificación.

## **F7 - CERTIFICACIÓN**

La ONG determinará después de la evaluación si se cumplen con todos los requisitos para recibir la certificación de Ocean Friendly Business.

# MULTISPA

FITNESS CLUB





CONOCE A



# Carlos

Rojas



## **1. ¿Que significa para Multispa abrir su primer gimnasio en un centro corporativo?**

Para Multispa es importante incursionar en nuevas ideas que nos mantengan a la vanguardia en nuestra industria. Somos amantes de nuevos retos donde es fundamental la creatividad, trabajo en equipo y el profesionalismo de todos los involucrados en proyectos como este. Además, sabemos lo importante que será nuestro aporte

hacia todas las personas que asistan a este centro de entrenamiento y tomamos este reto con toda la seriedad para lograr un concepto vanguardista que beneficiara a todas las personas del Centro Corporativo.

## **2. ¿Que ofrece esta nueva sede para los colaboradores de Eurocenter?**

Seguiremos con una línea de servicio de entrenamiento característico de Multispa, lo último en maquinaria, planes digitales por medio de nuestra app e innovaremos en clases grupales, estas, más especializadas, dirigidas a clientes corporativos que sabemos tendrán necesidades físicas muy específicas por su tipo de trabajo.

## **3. ¿Para cuándo se espera la apertura?**

La apertura esta prevista para los últimos días del mes de enero 2023.

## **4. Para cualquier persona que trabaja en una oficina, tener un centro de entrenamiento en el trabajo es un privilegio. ¿Qué consejo podría dar a los colaboradores de Eurocenter para que puedan lograr constancia en su entrenamiento e incluir el ejercicio como un estilo de vida?**

Para lograr constancia en cualquier área de la vida, en este caso el ejercicio diario, se debe primero tener un deseo profundo de querer dar ese paso hacia el cambio. Sabemos que ese cambio va a requerir de un esfuerzo inicial al que no se está acostumbrado, pero la buena noticia es que con el paso de los días esto será mas facil, la persona logrará el habito y esto conlleva a lograr los resultados que la persona desea.

Estas a unos pocos pasos para mejorar tu estilo de vida...

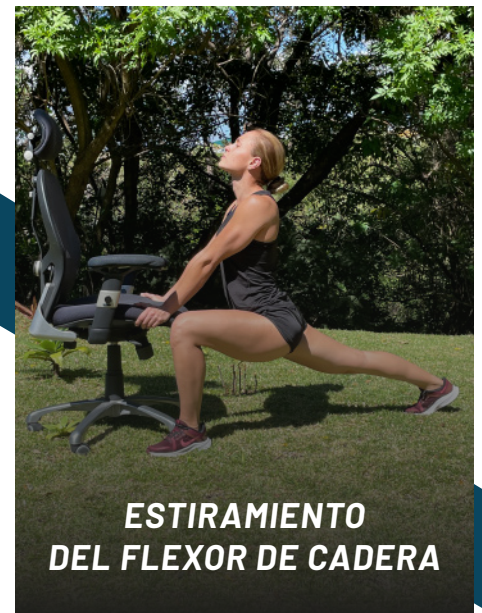
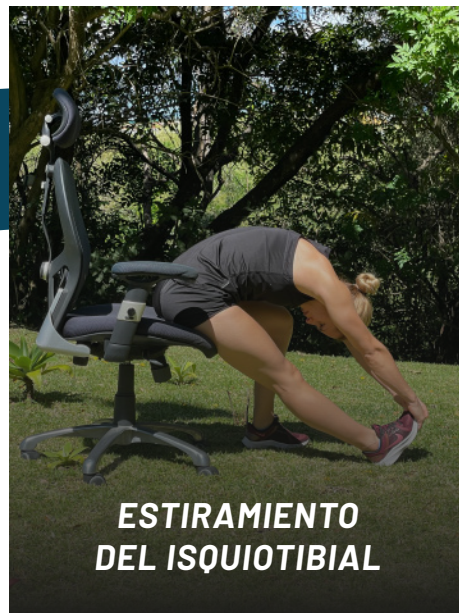
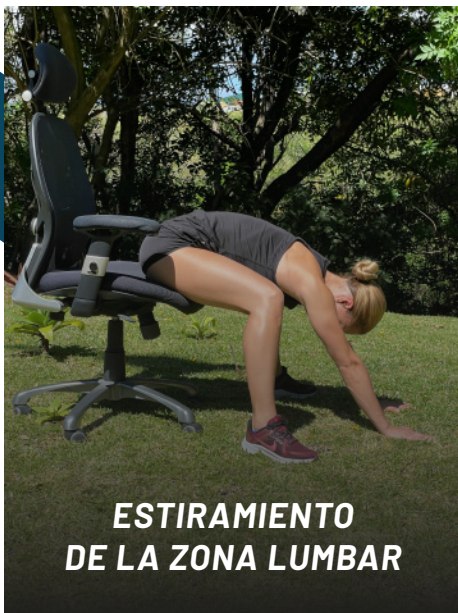
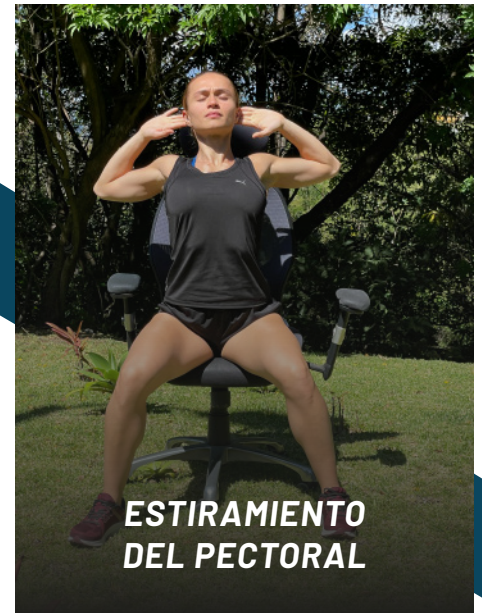
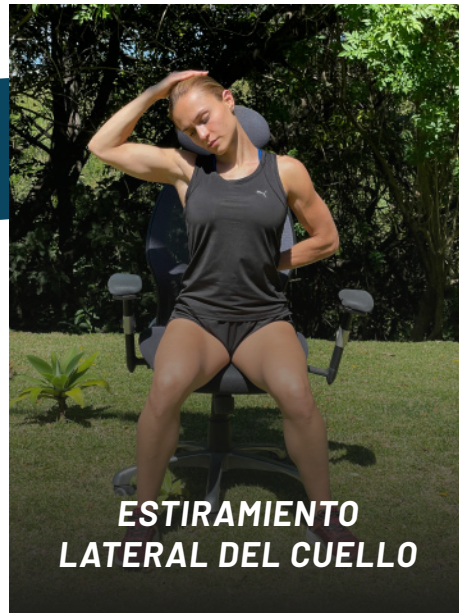
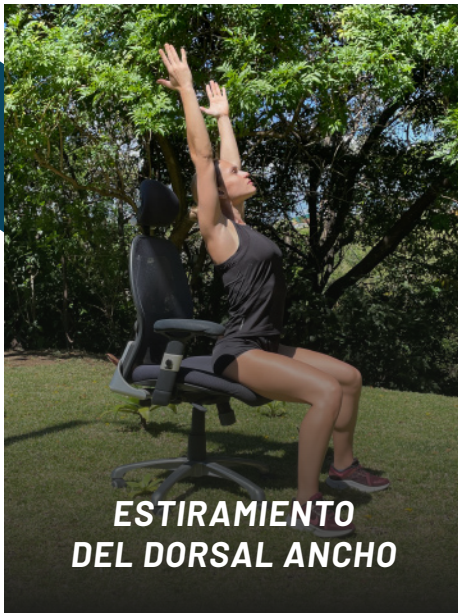
## **5. Si tuviera que escoger una palabra para describir que es Multispa Eurocenter, cuál sería?**

TRANSFORMAR



# 6 EJERCICIOS FACILES DE ESTIRAMIENTO PARA HACER EN TU OFICINA

**MATERIALES** SOLO NECESITAS UNA SILLA. **INSTRUCCIONES** Mantenga cada posición sin movimiento entre 30 segundos y 45 segundos.



---

EUROCENTER

100%

FREEMOTION®








# JUNTOS SOMOS MEJORES


Síguenos redes oficiales


 4081-2000

 Multispa\_cr


 @multispacr

 @multispacr

 8787-4000

 blitzcostarica

 @blitzcostarica

 @blitztrainingcr