

PORTAFOLIO



Te doy la bienvenida

Soy Nelson Suan

Entrenador físico y coach de autocuidado, con una experiencia de 20 años, apasionado por ayudar a las personas que tienen una condición de salud, sobrepeso u obesidad aportándoles a su bienestar físico y mental.

Apoyo a las empresas en sus programas de Promoción y Prevención según indicadores de condiciones de salud y ausentismo del SG – SST contribuyendo a la productividad, la salud y bienestar de sus trabajadores.

Creador del método Cuerpo Mente & Figura, diseñado para ayudar a las personas que no tienen el hábito del ejercicio y requieren de un plan a la medida para cambiar sus condiciones de salud y mejorar su calidad de vida.



¡Juntos lo logramos!

De acuerdo a los objetivos de la empresa

Producción

- + Productividad
- + Calidad
- + Cumplimiento de Metas

Trabajador

- + Bienestar
- + Salud física y Mental
- + Pertenencia

Ssy

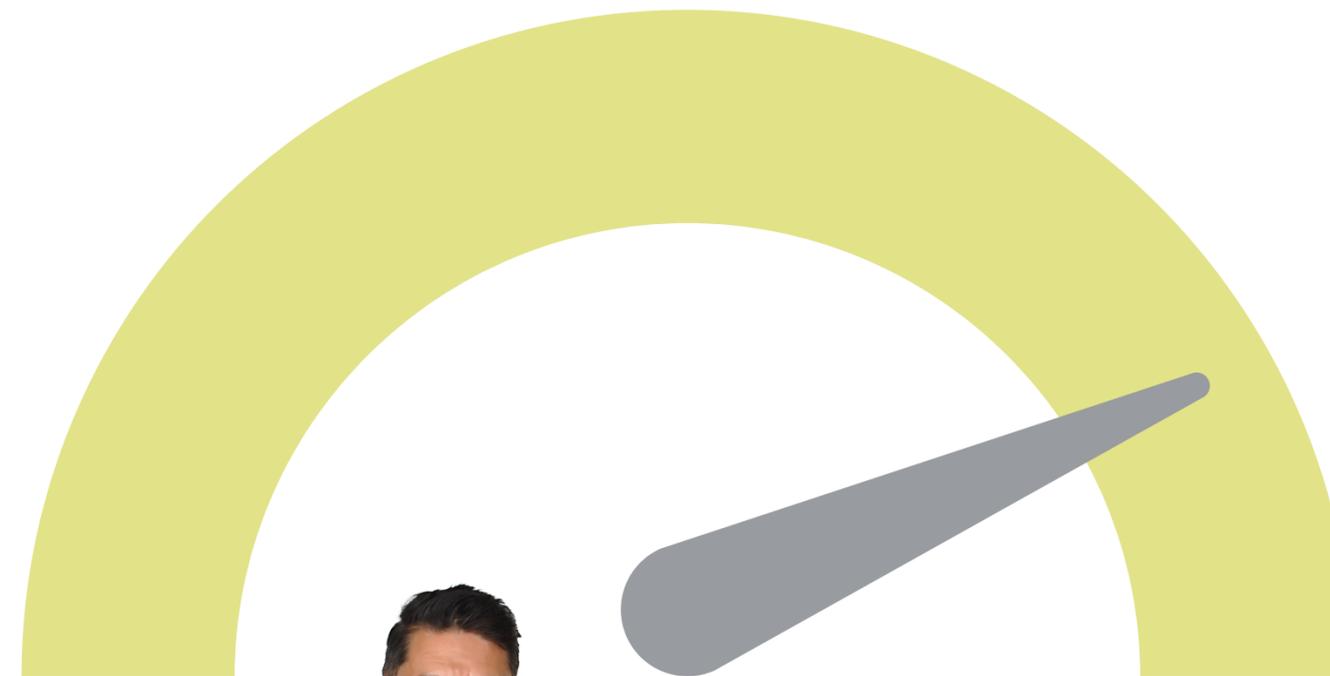
- + Impacto en los PVE
- Ausentismo Laboral
- + Control en los Indicadores
- + Participación Activa

T. Humano

- + Clima Laboral
- Rotación de Personal
- + Compromiso

Gerencia

- + Rentabilidad
- Costos
- + Cumplimiento de objetivos Corp.



Reto

Perder para Ganar

Programa Hábitos de Vida Saludable



Promoción de la Salud y Prevención de la enfermedad, según indicadores de ausentismo, condiciones de salud y la tarea del trabajador.

Tamizaje cardiovascular



Evaluar el riesgo cardiovascular solo desde el IMC no es objetivo. Es mas efectivo evaluar la Composición Corporal.

Valoración Condición Física



Identificar la condición física del participante, previene el riesgo a la lesión y una mejor preparación física para la competencia deportiva o laboral.

Talleres de Autocuidado



Brindarles una experiencia divertida con información clara, motiva a las buenas prácticas que pueden aplicar en su día a día.

Pausas Activas

Acondicionamiento Físico en el puesto de trabajo



En este espacio se educa de manera divertida y se les enseña ejercicios prácticos para prevenir la sintomatología osteomuscular.

Eventos Semana de la Salud.



Actividades a la medida de acuerdo a las necesidades y objetivos que tenga la empresa.

Clases Grupales

Según indicadores
condiciones de salud.



- Cuerpo y Mente Alegre
- Cuerpo y mente Activo
- Cuerpo y Mente Vital
- Cuerpo y Mente Activo
- Cuerpo y Mente Sano
- Cuerpo y Mente Equilibrium
- Cuerpo y Mente Dinámico

Asesoría y Preparación física

Encuentros Deportivos



Es importante realizar un acondicionamiento físico previo al torneo para reducir el riesgo a la lesión o la muerte del participante por falta de preparación física.

Asistencia Física

Pre - competencia



La preparacion fisica antes y al finalizar el encuentro deportivo es vital para tener el cuerpo dispuesto reduciendo el riesgo a la lesión.

He apoyado...



...Entre otras

Estoy motivado para apoyarte
Agenda una consulta

Nelson Suan Silva
Entrenador Personal
Coach Autocuidado

 3176825799

