



## Fomento de un estilo de vida saludable en el ámbito profesional



**SERVICIOS PARA EMPRESAS  
2019 - 2020**

[veronica@veronicamas.es](mailto:veronica@veronicamas.es)

623 106 545

[WWW.VERONICAMAS.ES](http://WWW.VERONICAMAS.ES)



## SOY VERÓNICA MAS, Coach de salud & experta en alimentación y cocina de inspiración vegetal.

**Mi propósito es acompañar a personas con inquietud por llevar una vida saludable en su viaje hacia el bienestar y la mejora de su estilo de vida.**

Desde el entorno laboral se pueden llevar a cabo diferentes actividades para la promoción no solo de la salud a título personal sino también dinámicas de grupo con las que se conseguirá:

- Una mayor cohesión y sentimiento de pertenencia a un equipo de trabajo.
- Mejorar la calidad de vida fomentando la salud y el bienestar.
- Aumentar el dinamismo gracias a los buenos hábitos de vida.
- Mejorar la motivación por el trabajo y dentro del equipo.
- Incentivar la productividad de cada trabajador dándole las herramientas que necesita.



# CREDECIALES

Estas son las certificaciones que avalan mi experiencia y conocimiento en diferentes ámbitos relacionados con la salud y el bienestar.

- Certificación como **“Health Coach en Nutrición Integrativa”**, impartido por el Institute of Integrative Nutrition of New York USA, ([www.integrativenutrition.com](http://www.integrativenutrition.com)) - Septiembre 2019.
- Master **“Cocina Vegetariana y Crudivegana”**, impartido por la Escuela de Cocina Vegetariana de Ana Moreno ([www.escueladecocinavegetariana.com](http://www.escueladecocinavegetariana.com)) - Marzo 2020.
- Seminario **“Nutrición en Kinesiología Integral”**, impartido por Sergio Martín, Centro Sol ([www.centro-sol.com](http://www.centro-sol.com)) - Septiembre 2016.
- Certificación **“Capacitación para doulas”**, impartido por Omma Prenatal ([www.montsecob.yoga](http://www.montsecob.yoga)) - Junio 2015.
- Seminario **“Neurociencia para la mejora de los resultados neonatales»**, impartido por Nils and Jill Bergman ([www.ninobirth.org](http://www.ninobirth.org)) - Marzo 2015.
- Certificación **“Formación para Asesoras de grupos de apoyo a la lactancia materna”**, tutorizado por Carmela Baeza, Centro Raices ([www.centroraises.com](http://www.centroraises.com)) - Septiembre 2015 - Enero 2016.
- **“Formación para Monitores de Pilates MAT”**, en BodyMind Studio Pilates ([www.bmindstudiopilates.com](http://www.bmindstudiopilates.com)) - Enero 2011.



## CHARLAS

Temáticas relacionadas con la alimentación y el estilo de vida saludable, ideales para iniciar la promoción de la salud y el bienestar en el trabajo.

Charla sobre **alimentación saludable y de inspiración vegetal:**

- Entender los principios de una alimentación con predominio de vegetales.
- Aprender a reducir el consumo de alimentos de origen animal asegurándonos el aporte de todos los nutrientes necesarios.

Charla sobre **planificación en la cocina: el método batch cooking:**

- Ahorro de tiempo y dinero gracias a la organización correcta.
- Trucos y consejos para llevar a la práctica.

*\*Consultar otro tipo de charlas sobre hábitos de vida saludables. Consultar precios.*



## YOGA & BRUNCH

Clases de yoga dirigidas a todos los niveles\*.

- Charla introductoria sobre la importancia del cuidado del cuerpo, la atención plena y la meditación.
- Descanso para tomar un *brunch* con alimentos saludables y muy energéticos.

Beneficios de esta actividad grupal:

- Concienciar sobre la importancia de parar y conectar el cuerpo con la mente.
- Aumentar la productividad y el estado físico.

*\*Servicio adaptado a los requerimientos de cada empresa y a las actividades que puedan realizar el máximo número de trabajadores. Consultar precios en función del número de personas y del espacio.*

**veronica@veronicamas.es**  
**623 106 545**



## TALLERES DE COCINA

Fomento de la cocina saludable a través de talleres guiados y participativos en los que luego se degusta todo lo cocinado:

- Aprender nuevas recetas fáciles de preparar y con ingredientes sencillos para poder llevarlas a la práctica en casa.
- Motivar a seguir una dieta saludable y aumentar la creatividad en esta faceta de la vida.
- Salir de la rutina diaria de trabajo y fomentar la cohesión del grupo.

Oferta de talleres:

- Método batch cooking.
- Tupperes saludables.
- Desayunos y snacks para llevar.

*\*Consultar más talleres de interés y precios (estos irán en función del número de asistentes y del espacio).*



## TEAM BUILDING

La cocina es un escenario ideal para desarrollar habilidades como el liderazgo, la comunicación, la cohesión de un grupo, la toma de decisiones y el reparto de tareas.

Con esta dinámica se fomenta el trabajo en equipo al estilo “Masterchef”:

Concurso por equipos en los que cada uno tendrá que cocinar varias recetas de cocina y posteriormente se puntuarán diferentes aspectos hasta que solo uno de ellos resulte ganador.

*\*Consultar precios (estos irán en función del número de asistentes y del espacio).*

**veronica@veronicamas.es**  
**623 106 545**