

AMASFAC

Aumentando nuestros **Talentos** y **Capacidades**

Desde sus orígenes el ser humano ha realizado actividades físicas que estimulan el organismo y lo fortalecen.

Una buena condición física es fundamental para el cuidado de nuestra salud, todos lo sabemos pero realmente pocos practicamos habitualmente una actividad física.

Afortunadamente existen aficiones al deporte que nos invitan a emular a nuestros deportistas favoritos, en México, por ejemplo, la afición al fútbol soccer ha motivado a muchos a unirse a la práctica de este deporte y ello les ha permitido ejercitarse y llevar una vida sana.

En AMASFAC sabemos que nuestros campeones deben estar en plena forma para cubrir las jornadas extenuantes que la labor del intermediario conlleva, es por ello que promovemos y abrimos espacios para el ejercicio y la sana convivencia.



Organizamos carreras atléticas en Chihuahua y Oaxaca, así como nuestros tradicionales torneos de golf que se realizan cada año en las ciudades de México, Monterrey y Guadalajara. En estos espacios se promueve también una sana competencia e integración en un gran ambiente de amistad y camaradería que solo AMASFAC es capaz de generar. Con los recursos que se obtienen se apoyan causas sociales de nuestras comunidades.

Te invitamos a iniciar una actividad física que estimule una vida saludable y eleve la calidad de tu desempeño profesional y personal, AMASFAC te invita a que te unas a nuestros eventos y amplíes tu red de contactos y amistades que impactaran favorablemente tu actividad como intermediario, muchos productores exitosos iniciaron sus relaciones en convivencias de este tipo.

Colaboración:

Lic. Claudio Castañeda

Director Ejecutivo

AMASFAC

Beneficios del ejercicio físico para la salud



Físicos

- Mejora la forma y resistencia física.
- Regula la presión arterial
- Incrementa o mantiene la masa ósea.
- Mejora la resistencia a la insulina.
- Ayuda a mantener peso corporal.
- Aumenta el tono y fuerza muscular.
- Mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones
- Reduce la sensación de fatiga

Psicológicos



- Aumenta la autoestima.
- Reduce aislamiento social.
- Rebaja la tensión y el estrés.
- Reduce el nivel de depresión.
- Ayuda a relajarte.
- Aumenta el estado de alerta.
- Disminuye el número de accidentes laborales.
- Menor grado de agresividad, ira y angustia.
- Incrementa el bienestar general



AMASFAC
ASESORES



"Que todos SEAMOS UNO"