Promovemos la vida sana desde la Finca San Agustín (Actividades)

05, noviembre

Más de una vez habremos oído que para **llevar una vida** sana hay que hacer ejercicio, comer de manera saludable y dormir ocho horas todos los días. Dicho así, parece una lista muy corta y fácil de cumplir. Sin embargo, ¿cumplimos cada día estos tres requisitos? A veces, con las prisas de la vida diaria, es difícil cumplir estas tres reglas básicas, y **nuestra salud puede resentirse**.

En la Finca basamos nuestro día a día en una filosofía de trabajo ecológica, y eso es parte de la razón que hace que también estemos comprometidos con las ventajas de la vida saludable. Como sabréis, San Agustín es **una Finca de 800.000 m2 en cultivo ecológico** en Ontinyent con premio de este año al Turismo Sostenible por parte de la Agència Valenciana del Turisme. Es un reconocimiento por la labor y esfuerzo por lograr un establecimiento turístico respetuoso con la naturaleza y con el medio ambiente desde su concepción hasta su ejecución y en su gestión en la que se promueve el turismo sostenible.

Como veis, **nos gusta lo natural**. Y estamos a favor, no solo de cuidar nuestro planeta, donde vivimos, sino también nuestro cuerpo, nuestro interior. La contaminación ambiental no solo perjudica al medio, sino también nuestra salud, igual que la contaminación acústica, el estrés, la mala alimentación o una vida sedentaria. Todos se convierten en un conjunto de factores que pueden afectarnos negativamente, y hay que intentar luchar contra ellos.

En primer lugar, hay que recordar que en nuestro país tenemos una de las dietas más saludables y deliciosas del mundo, **la dieta mediterránea**. Una dieta donde predominan las frutas y verduras, los cereales y productos lácteos y el maravilloso aceite de oliva. Se debe consumir poca carne roja y pocos dulces, y los alimentos vegetales, como las frutas y verduras, han de ser**frescos y de temporada**. Sin embargo, se trata de una herencia alimentaria que cada vez se está perdiendo más, en favor de la comida prefabricada o procesada. En la Finca, con nuestros campos en cultivo ecológico, sabemos que lo mejor son los alimentos naturales y de gran sabor.

Por otro lado, nuestro cuerpo debe complementar la alimentación sana con el ejercicio. A veces puede ser difícil sacar tiempo para ello. Pero es más sencillo de lo que pensamos. Ejercicios moderados como **caminar un rato todos los días y mantenernos activos** –intentar no estar todo el día sentado en una silla o en el sofá-, pueden ser el mejor estímulo para nuestro metabolismo y para que el corazón se mantenga sano. Y cómo no, si se hace ejercicio en medio de la naturaleza siempre es mucho mejor. En San Agustín, lo tenemos comprobado con nuestras rutas de senderismo, como la Ruta de los hornos de cal hasta Fontanars dels Alforins, o las numerosas Rutas senderistas del municipio de Bocairent.

Tener una rutina fijada todos los días ayudará también a que durmamos mejor por las noches. Irse pronto a la cama, lo que tanto odiábamos de niños, es la mejor opción para tener un buen descanso, y si podemos, **dormir esas ocho horas de sueño reparador** harán que funcionemos mejor por las mañanas. Marcar un rato para hacer lo que nos gusta o realizar alguna actividad relajante es nuestro consejo personal para olvidarse por un rato del ajetreo de la jornada.

Además, nuestra oferta engloba todo lo que hablábamos: un SPA en la propia Finca para alejarse del estrés, un lugar aislado de relajación donde poder dormir sin la contaminación acústica de los grandes núcleos de población, un entorno completamente natural para realizar actividades al aire libre y respirar aire puro, numerosas rutas de senderismo y cicloturismo que parten desde sus alrededores para hacer algo de ejercicio, un catering con alimentos frescos y autóctonos... **Indudablemente, la Finca San Agustín promueve tanto el turismo ecológico como lo saludable**, que hemos aprendido que es la mejor opción para el futuro y para continuar con nuestro estilo de vida mediterráneo.