

PORTAFOLIO DE SERVICIOS



QUIENES SOMOS:

XL FITNESS es un centro de acondicionamiento físico que nació de la necesidad de crear un espacio diseñado para personas con sobrepeso y obesidad, encaminada a la promoción, prevención y conservación de la salud, buscando la mejora continua, fomentando hábitos y estilos de vida saludable que permitirá mejorar la autoestima, el bienestar, el núcleo familiar, laboral y social del usuario, por medio del acompañamiento del equipo interdisciplinario de profesionales calificados, en un sitio de relajación, dispersión y entretenimiento que ayudará a lograr el objetivo y a mejorar la calidad de vida; por medio de los procesos de enseñanza que se desarrollarán en esta propuesta, enfocada al diseño de metodologías que superen la instrucción y permitan generar empoderamiento y discernimiento en el usuario, para que éste sea capaz de tomar decisiones para mejorar su salud y su calidad de vida.

MISIÓN

Nuestra empresa está orientada a promover el desarrollo de una vida sana a través del empoderamiento de la población con referencia en hábitos de vida saludable, que permitan el bienestar de las personas a través de tres ejes fundamentales ubicados en: la actividad física, la salud, y la toma de decisiones autónomas por parte de los usuarios en pro de una mejor calidad de vida.

VISIÓN

Posicionarnos como empresa modelo en la prestación del servicio de desarrollo de hábitos de vida saludables para personas con sobrepeso y obesidad, con el respaldo de un grupo interdisciplinar de profesionales especializados y enfocados a esta población.

XL FITNESS

Calle 38 # 32A56 Villa Carmenza. Tels. 300 822 24 62 – Whatsapp 314 676 61 88

xlfitness.com.co, [f](#)@XLFitnessManizales, [t](#)@AnyelaMariaAG

VALORES

- **Acompañamiento permanente al usuario:** tiene como base fundante el acompañamiento por parte del equipo en las áreas estética, nutricional, salud y actividad física; que promoverán en el usuario la motivación para continuar y empoderarse de sus decisiones y acciones con respecto a su vida diaria.
- **Bienestar social saludable:** es desde aquí, como se pretende generar a través de los acuerdos sociales y el empoderamiento de los individuos, un proceso de construcción social que posibilite un aporte a la comunidad en aspectos de salud y de acción conjunta a la sociedad en general un bienestar y un mejor vivir.
- **Compromiso:** es el nivel de motivación y actuación de cada uno de los integrantes que harán parte de esta propuesta, en la que se busca afianzar la responsabilidad y el empoderamiento.
- **Empoderamiento:** se concibe como el **valor fundamental** de esta propuesta, ya que los usuarios que hagan parte de esta apuesta deberán estar enfocados en la toma de decisiones que les permitirán mejorar su calidad vida, sus condiciones físicas y de salud superando, los procesos instruccionales de enseñanza, construyendo hábitos y estilos de vida saludable.
- **Responsabilidad:** se considera que este valor será básico en el compromiso y cumplimiento de los acuerdos sociales configurados entre usuarios y equipo profesional de **XL FITNESS**, para así alcanzar las metas propuestas.
- **Trabajo en equipo:** este valor es fundamental en la empresa, pues nos encontramos constantemente en busca de la mejora continua, para ofrecer a nuestros clientes y proveedores un mejor servicio.

XL FITNESS

Calle 38 # 32A56 Villa Carmenza. Tels. 300 822 24 62 – Whatsapp 314 676 61 88

xlfitness.com.co, [f](#)@XLFitnessManizales, [t](#)@AnyelaMariaAG

PROBLEMAS QUE ENFRENTAMOS EN SU EMPRESA

- Ausentismo laboral a causa de todas las enfermedades asociadas al sobrepeso, la cual es cauda directa de enfermedades cardiacas, circulatorias, colesterol alto, estrés, depresión, hipertensión, cáncer, diabetes, artritis, colon, entre otras, todos ellos aumentando considerablemente la tasa de mortalidad de los colombianos.
- Personal poco comprometido e identificado con la empresa
- Procrastinar el tiempo, ya que estos empleados:
 - Duermen mal
 - Tienen mal humor
 - Les duelen las articulaciones
 - Se les bajan las defensas
 - Se distraen fácilmente por el aumento de azúcar
 - Ausencia por reclamación de medicamentos, ya que estos aumentan con el tiempo y el aumento del peso.

VENTAJAS DE TENERNOS EN SU EMPRESA

- Menos ausentismo laboral a causa de todas las enfermedades asociadas al sobrepeso
- Personal comprometido e identificado con la empresa
- Evita el procrastinar el tiempo, ya que estos empleados van a tener:
 - Mejor sueño
 - Mejor humor
 - Menor dolor articular
 - Mas defensas
 - Mejores capacidades mentales
 - Menor necesidad de medicamentos
- Complementación en el SG-SST, ya que la empresa tendrá en su documentación:
 - Pausas activas

XL FITNESS

Calle 38 # 32A56 Villa Carmenza. Tels. 300 822 24 62 – Whatsapp 314 676 61 88

xlfitness.com.co, [f](#)@XLFitnessManizales, [t](#)@AnyelaMariaAG

- Acondicionamiento físico
- Seguimiento médico de las personas con sobrepeso
- Valoración antropométrica
- Lista de asistencia a las capacitaciones de:
 - Nutrición
 - Psicología
 - SG-SST (Posturas, cuidado personal)
- Disminución de enfermedades laborales, tales como:
 - Síndrome Bournout
 - Malas posturas
 - Fatiga muscular
 - Úlceras
 - Depresión
 - Ansiedad
 - Desórdenes gastrointestinales

NUESTROS SERVICIOS

Programa de seis (6) meses

Actividades	Cantidad de clases al mes
Entrenamiento Funcional	
Funcional	3 veces a la semana
Zumba	1 vez a la semana
Kickboxing	1 vez a la semana
Val Antropométricas (solo usuarios con sobrepeso)	1 cada 2 meses
Apoyo Médico	
Fisioterapeuta (Cantidad que el usuario lo requiera)	--
Médico General (solo usuarios con sobrepeso)	1 cada 3 meses
Respaldo al SG-SST	
Capacitación Nutricional	4
Terapia psicológica en grupo	5

XL FITNESS

Calle 38 # 32A56 Villa Carmenza. Tels. 300 822 24 62 – Whatsapp 314 676 61 88

xlfitness.com.co, [f](#)@XLFitnessManizales, [t](#)@AnyelaMariaAG

Capacitaciones SG-SST	3
Pausas activas	5 días a la semana

1.1 Capacitaciones nutricionales

1. Empoderamiento alimenticio
2. Grupo de alimentos
3. Como desarrollar practicas alimentaria saludables
4. Etiquetado de los alimentos

1.2 Terapia psicológica en grupo

1. Motivación y grupo de autoayuda
2. Reconocimiento de las emociones 1
3. Reconocimiento de las emociones 2
4. Reconocimiento de las emociones 3
5. Reconocimiento de las emociones 4

1.3 Capacitaciones SG-SST

1. Higiene postural
2. Comunicación efectiva
3. Riesgo cardiovascular

Nota: La empresa contratante puede cambiar cualquiera de las capacitaciones de SG-SST y cambiarla por alguna que necesite en SG-SST en salud del empleado.

XL FITNESS

Calle 38 # 32A56 Villa Carmenza. Tels. 300 822 24 62 – Whatsapp 314 676 61 88

xlfitness.com.co, [f@XLFitnessManizales](#), [t@AnyelaMariaAG](#)

ALGUNAS LEYES Y ARTICULOS QUE RESPALDAN

- **La Ley 100/93**, la cual consolida “el Sistema de Seguridad Social Integral” (Congreso de la República de Colombia, 1993), donde se evalúan los Riesgos Profesionales, a fin de fortalecer y desarrollar condiciones de trabajo y de salud para los trabajadores.
- **El decreto 1295/94**, “por el cual se determina la organización y administración del Sistema General de Riesgos Profesionales” (Ministerio de Gobierno de la Republica de Colombia, 1994), señalando la responsabilidad de la organización para documentar el comportamiento de la enfermedad profesional, el accidente de trabajo y las condiciones que pueden generar ausentismo laboral.
- **Respaldo a la Ley 1355 de 2009**
 - Artículo 1°. *Declárase*. La obesidad como una enfermedad crónica de Salud Pública, la cual es cauda directa de enfermedades cardíacas, circulatorias, colesterol alto, estrés, depresión, hipertensión, cáncer, diabetes, artritis, colon, entre otras, todos ellos aumentando considerablemente la tasa de mortalidad de los colombianos.
 - Artículo 5° Parágrafo. El ministerio de Protección Social reglamentará mecanismos para que todas las empresas del país promuevan durante la jornada laboral pausas activas para todos sus empleados...
 - Artículo 9°. *Promoción de una dieta balanceada y saludable...*
 - Artículo 10. *Etiquetado...*
 - Artículo 13. *Estrategias de información, educación y comunicación...*
 - Artículo 18. *Programas de Responsabilidad Social Empresarial...*
 - Artículo 20. *Día de lucha contra la Obesidad y el Sobrepeso y la semana de hábitos de vida saludable...(24 septiembre)*
 - Artículo 21. *Vigilancia...*
 - Segundo párrafo: El ministerio de la Protección Social deberá garantizar la existencia de mecanismos de monitoreo poblacional a través de los cuales el país pueda establecer de manera periódica los avances o retrocesos que se han obtenido frente a las medidas aquí adoptadas. Este monitoreo deberá incluir, como mínimo, indicadores de antropometría, actividad física (recreativa y por transporte) y balance nutricional entre otras.

XL FITNESS

Calle 38 # 32A56 Villa Carmenza. Tels. 300 822 24 62 – Whatsapp 314 676 61 88

xlfitness.com.co, [f](#)@XLFitnessManizales, [t](#)@AnyelaMariaAG