

ACTIVIDADES CLAVE

Las actividades de nuestra empresa, “Mugitu”, son el pilar fundamental que da sentido, y coherencia, a nuestros valores tanto a nivel personal como empresarial. Estas actividades no solo están orientadas a ofrecer servicios, sino a transformar de manera positiva la vida de nuestros clientes. Nuestra misión es proporcionar un enfoque integral que favorezca la salud física y mental, fomentando una vida más equilibrada, autónoma y saludable.

A través de nuestros servicios, buscamos reducir la dependencia de nuestros clientes, ayudándoles a recuperar su autonomía e independencia en diversas áreas de su vida. No solo nos centramos en mejorar su bienestar físico, sino también en fortalecer su salud mental, ya que entendemos que ambos aspectos están profundamente conectados y son esenciales para un desarrollo pleno. Estudios han demostrado que el ejercicio físico es una base fundamental para el desarrollo psíquico, llegando a mejorar exponencialmente la salud de las personas. Por ejemplo existe un estudio hecho por la universidad de la Rioja que une el ejercicio físico con las personas que sufren de ansiedad o estrés. Aquí ese estudio: [Actividad física, ansiedad y estrés.](#)

Además, en “Mugitu”, trabajamos para que nuestros clientes adquieran los conocimientos necesarios para establecer y mantener hábitos saludables que puedan aplicar de manera constante en su vida cotidiana. Creemos firmemente que la clave para una mejora duradera está en la enseñanza y en la conciencia de la importancia de la salud a largo plazo.



Los tipos de entrenamientos que promovemos son principalmente los de movilidad articular. Este tipo de ejercicios fortalecen los músculos dañados y ayudan a recuperar, regenerar y fortalecer los tejidos dañados en las lesiones musculares.

Otro tipo de entrenamientos que recomendamos encarecidamente son los entrenamientos de fuerza. Esta, trabaja de una manera brillante los grupos musculares, tanto grandes como pequeños. La fuerza



te ayuda a ganar masa muscular y a tonificar el cuerpo, ayudando así a perder peso y ayudando en la realización de tareas cotidianas disminuyendo el esfuerzo exponencialmente.

Nuestra visión es, por tanto, ayudar a cada persona a descubrir su mejor versión, tanto física como mentalmente, para que, al incorporar estos hábitos en su día a día, puedan mejorar su calidad de vida. Además de, alcanzar sus objetivos personales y vivir una vida más longeva, con mayor bienestar y satisfacción.