

## **Edificio Cuzco IV expone la tendencia DNC: Deporte, Nutrición y Conciliación**

**Edificio Cuzco IV pone a disposición de los trabajadores del edificio un nuevo entrenamiento funcional que está adaptado al entorno laboral, una oferta de comida fresca, rica y saludable; y servicios que contribuyen a que los inquilinos puedan conciliar su vida laboral y personal**

Deporte, Nutrición y Conciliación: los tres pilares sobre los que se asienta la empresa saludable del siglo XXI. Aunque poco a poco comienza a implantarse en España esta mentalidad de empresa, todavía hay reticencias en algunas compañías a poner en marcha iniciativas que contribuyan a ello, en parte por desconocimiento de sus ventajas. Por eso llaman tanto la atención las empresas que se han sumado a esta tendencia, cuyo objetivo principal es construir un buen lugar donde trabajar, con todo lo que ello implica. Se trata de demostrar que es verdad aquello que proclaman tantos estudios de que contar con trabajadores satisfechos y felices es rentable. Es el caso de Edificio Cuzco IV, en pleno distrito financiero de la capital, que se ha sumado a esta tendencia del DNC (Deporte, Nutrición y Conciliación) para aumentar la felicidad y mejorar el nivel de salud físico y mental de sus inquilinos:

(D) Apuesta por el bienestar físico y mental a través del deporte: implementar programas de ejercicio físico dentro del ámbito laboral contribuye al bienestar y al aumento de la productividad. La posibilidad de hacer ejercicio 30 minutos al día antes de empezar la jornada laboral o al mediodía fomenta la felicidad, la creatividad y la concentración de los trabajadores. En este sentido, Edificio Cuzco IV cuenta con zonas de relajación para practicar yoga o mindfulness y ambientes para practicar deportes como pilates, hipopresivos o Health Training. Este último es un nuevo entrenamiento funcional adaptado al entorno laboral que permite, en sesiones de 30 o de 50 minutos, trabajar de manera simultánea varios grupos musculares y mejorar el equilibrio, la coordinación, la resistencia, la fuerza, corregir la postura, el dolor de espalda y también mejorar el estado de ánimo.

(N) Comer bien y equilibrado en los centros de trabajo es posible: Cada vez hay más conciencia con respecto a llevar una vida sana y saludable también en la oficina. El pasar tantas horas al día en el trabajo supone en muchos casos no poder dedicarle el tiempo necesario a la compra, elaboración y consumo de alimentos saludables y nutritivos por lo que cada vez son más las empresas que se suman a la iniciativa de ofrecer a sus empleados, de forma fácil y rápida, alimentos que contribuyen a mejorar su salud. Este es el caso del Edificio Cuzco IV, que en sus instalaciones cuenta con el restaurante Do Eat!, un espacio con muchas propuestas saludables y con una carta compuesta por comida ligera preparada principalmente con la fruta y verdura fresca que se procesa diariamente en el restaurante.

(C) Servicios para hacerle la vida más fácil a los trabajadores: La posibilidad de conciliar la vida personal y profesional ocupan un lugar esencial en las prioridades de los trabajadores. Por eso, cada vez son más las empresas que se suman a la tendencia de mimar a sus empleados. Por ejemplo, el Edificio Cuzco IV pone a disposición de sus inquilinos servicios de belleza y fisioterapia, tintorería, o zonas de lactancia. En definitiva, instalaciones destinadas a mitigar las consecuencias que sufren los empleados al estar largos períodos de tiempo trabajando y servicios que les facilitan la vida y les

permiten disfrutar de un mayor tiempo de ocio, lo que contribuye a tener empleados más felices y sanos.

**Datos de contacto:**

David Málaga

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Inmobiliaria](#) [Madrid](#) [Emprendedores](#) [Recursos humanos](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>