***Tus metas del 2025 no tienen fecha límite: cuatro secretos para alcanzar tu mejor versión***

* *No cambia nada si tus propósitos son grandes o pequeños, lo que cuenta es que cualquier día del 2025 es un nuevo comienzo para estar activo.*

**Ciudad de México, 14 de enero de 2025.-** Los primeros días del año tienen ese aire de reinicio para todos con la sensación de que nada nos detendrá para cumplir las **metas personales que nos propongamos**. Aunque en las campanadas de año nuevo se suelen mencionar los deseos, es durante todo el mes de enero donde comúnmente se suelen detallar los propósitos para empezar a materializarlos.

Hay quienes inician empezando el mes y otros que deciden renunciar al pasar unas semanas. También es probable que, como han pasado algunos días, creas que ese primer paso es enorme para enfocarte en tus **objetivos, sobre todo los que están enfocados a los que sacarán tu mejor versión,** pero es como dicen: “*el mejor momento para plantar un árbol fue hace 20 años, el segundo mejor es hoy”*. Así que te compartimos 4 consejos prácticos **cumplir tus propósitos de año nuevo en salud** sin importar cuándo empieces:

**1.- Hazlo tuyo.** Una rutina es clave para que tus cometidos se materialicen. Si quieres mejorar tu alimentación, planea tus comidas semanalmente o si deseas hacer más ejercicio, reserva tiempo para tu actividad favorita en un horario determinado. Con el tiempo, estas acciones se integrarán a tu día a día y será más fácil mantenerlas en un sistema. La constancia es la clave, no la perfección.

**2.- Enfócate en lo alcanzable.** Al pensar en los propósitos de año nuevo, por lo general nos fijamos aspiraciones tan grandes que terminan por abrumarnos. Si buscas hacer más ejercicio, no esperes correr una maratón en el primer mes. Comienza con metas alcanzables, como caminar 30 minutos al día, y aumenta la intensidad poco a poco. Esto te dará la confianza para avanzar sin frustrarte.

**3.- Ser espléndido contigo.** Dicen que se necesitan 21 días para crear un hábito, es por esto que **Splenda® trae Reto 21,** una plataforma de contenido en la que durante 21 días cualquier persona que se registre completamente gratis, podrá acceder a rutinas de ejercicio, yoga, clases de cocina y un plan de alimentación semi personalizado. Con este cambio, a partir del 27 de enero y hasta el 14 de febrero, podrás ser una persona más espléndida todos los días; siendo una persona que se cuida, se nutre y se va a dormir con la satisfacción de haber encontrado el balance perfecto entre lo saludable y el balance de la vida. Regístrate en este [enlace](https://reto21splenda.com/) para inscribirte al reto.

**4.- Pequeños cambios.** Mejorar nuestro estilo de vida es un proceso personal, por lo que el nivel y la intensidad se van construyendo poco a poco, de acuerdo como cada uno lo vaya sintiendo. No se trata de esperar a que todo encaje de manera perfecta, sino de escuchar tu cuerpo y tu mente. Sin presiones, pero con mucha entrega que el bienestar no tiene el mismo proceso para todos.

**Metas que perduran**

El propósito de Splenda**®** es ayudar a las personas a tener una vida feliz, al reducir el consumo de azúcar. Con un enfoque proactivo y la determinación necesaria, cada día será una oportunidad para acercarte a la mejor versión de ti que tanto sueñas. El trayecto es tan valioso como el destino, celebra cada logro.

**Sobre Splenda**

Splenda ofrece la siguiente línea de productos que te ayudan a reducir el consumo de azúcar diaria:

Splenda® Original. – El mejor sabor con menos calorías para que puedas disfrutar la dulzura que te gusta.

Splenda® Stevia. – Hecho con stevia de alta pureza de origen 100% natural.

Splenda® Azúcar y Splenda® Mascabado. – Rinden el doble que el azúcar y consumes 50% menos calorías.

Splenda® Original y Splenda® Stevia líquidos. – Mejor sabor con cero azúcares y cero calorías. Ideal para llevarlo contigo a donde quieras. Splenda ® Balance- nutritivos complementos con proteínas y Splenda® concentrados de polvo de diferentes sabores para disfrutar de un agua refrescante.

**Contacto de prensa:**

**Laura Merino**

PR Executive

5561247602

laura.merino@another.co