**Los 3 ejercicios más completos para lograr tu propósito fitness**

* ***Al terminar tu rutina, dale descanso a tus pies en un par de Havaianas.***

**Ciudad de México, a 17 de enero de 2017.–** Hacer ejercicio y conseguir tu propósito de año nuevo, cuerpo nuevo no implica que te la vivas en el *gym*, pero sí que te esfuerces por cumplir con una rutina de actividad física regular y mantengas una alimentación sana y balanceada.

Ya sea que entrenes en espacios cerrados o ambientes húmedos, **Havaianas** tiene tres colecciones especialmente diseñadas para adaptarse a tu rutina y gustos, y mantenerte siempre fresco, cómodo y con estilo. Pero, si lo que buscas en un deporte que te ayude a lograr esa condición *fit* que tanto deseas, hay tres opciones muy completas que no sólo ejercitan el cuerpo sino también te ayudan a lograr un bienestar físico y mental:

1. Natación

Uno de las ejercicios físicos de más vigor que puedes practicar porque se activan los músculos de las cuatro extremidades y el tronco que los conecta. Al momento de nadar, éstos se tensan por lo que la práctica constante los fortalece. La coordinación y capacidad motriz también aumentan y al ser una actividad aeróbica puedes llegar a quemar una gran cantidad de calorías por sesión.

Si te animas a nadar, la colección **Surf Pro** de Havaianastiene una silueta anatómica con plantilla y tiras de tela para secado rápido que funcionan en ambientes húmedos para evitar cargar todo ese peso añadido cuando tus pies están mojados a salir de la alberca.

2. Yoga

A nivel físico, practicar yoga tiene muchos beneficios para lograr tono muscular, flexibilidad y fuerza en los huesos, mejorar tu postura y equilibrio corporal, pero no serán los únicos si te vuelves constante en esta práctica. La yoga es una primeras recomendaciones cuando se busca relajación y bienestar psíquico. Al practicar esta disciplina te haces más consciente de tu respiración y movimientos, reduciendo el ritmo cardíaco y la presión sanguínea y liberando el estrés en cada esfuerzo que conlleva lograr y mantener una postura dinámica.

Para agregar un poco de color y originalidad a tu *look* deportivo, las sandalias **Aero graphic** resaltarán por sus suelas con diseños geométricos contrastantes y tiras anchas que mantienen el pie fresco y ventilado.

3. Box

Si, al contrario, buscas una actividad intensa, con la que puedas quemar muchas calorías por sesión y además liberar estrés, el box es la opción para sudar. Con cada golpe inyectado de fuerza se tonifican y definen los músculos de todo el cuerpo, y te vuelves más resistente después de cada entrenamiento. Las grandes bondades del box para la mente son la mejoría de la coordinación, los reflejos y capacidad psicomotriz, y el equilibrio corporal.

¿Qué mejor manera de descansar tus pies después de una intensa sesión de ejercicio que en un par de sandalias **Havaianas?** El modelo **Power** tiene una suela ergonómica alineada con los puntos de más presión para lograr mayor confort y soporte. Además, las tiras perforadas le dan el toque deportivo a la silueta, y mayor amplitud para que los pies respiren.

El diseño ultra delgado y la ligereza de la marca brasileña de sandalias se harán imprescindibles en tu mochila del gimnasio. La colección **Power**, **Surf Pro** y **Aero graphic** de **Havaianas** están disponibles en la [**Tienda Havaianas**](http://www.tiendahavaianas.com.mx/) y tiendas departamentales como [Liverpool](https://havaianas.com/es-mx/busca-tu-tienda) y [Palacio de Hierro](https://havaianas.com/es-mx/busca-tu-tienda).

No olvides compartirnos tu look para el gym con Havaianas a través de nuestras redes sociales:

**TWT: @Havaianasmex**

**IG: @Havaianasmex**

**FB: @mexico.havaianas**

# # #

**SHOWROOM**

Te invitamos a conocer los modelos más recientes de Havaianas en Another Showroom disponibles para préstamos editoriales o *shootings*. No dudes en contactarnos para agendar una visita.

Another Company Showroom

Torre Reforma Latino, Reforma 296

showroom@anothercompany.com.mx

**Acerca de Havaianas**

Havaianas es la legendaria e inconfundible marca de sandalias (*flip flops*) creada para esparcir el espíritu veraniego brasileño por todo el mundo y en toda ocasión. Inspiradas por la tradicional sandalia japonesa Zori, Havaianas fueron creadas en 1962 como las primeras sandalias de goma y actualmente son un símbolo de diversión, estilo y naturalidad.

Havaianas se ha consolidado como una de las marcas de moda más representativas, siendo utilizadas por todo el mundo, desde atletas renombrados hasta *rock stars* y celebridades. Havaianas son reconocidas por la diversidad de sus colecciones, las cuales incluyen modelos sencillos y divertidos para todos los gustos que alegran a niños, mujeres y hombres.

Hoy en día, Havaianas pueden encontrarse en 106 países, desde Brasil hasta Japón.

**Para mayor información visita el sitio web:**<https://www.havaianas.com/es-mx/>

**CONTACTO**

**Andrea Munguía**

Another Company

5534801770

andrea.munguia@anothercompany.com.mx