

- **5 herramientas para lograr tus propósitos del 2017**

- *¡Organízate y hazlo!*

El tiempo se va volando, otro mes de este 2017 está corriendo, y antes de que lo notemos el primer trimestre de este año habrá pasado. Sabemos que a estas alturas ya la euforia del nuevo año ha bajado y ya los propósitos que hicimos se nos empezaron a olvidar.

Es por esto que nos dimos a la tarea de buscar algunas herramientas que te ayudarán a retomar el buen camino. Estos son algunos aspectos para tomar en cuenta en este 2017:

Aprender inglés:

Estudiar un nuevo idioma siempre es uno de los propósitos que hace la gente, ya sea por cambiar de trabajo o viajar. Sin embargo siempre ponemos de pretexto que no tenemos tiempo o el costo es muy elevado. Para estudiar desde casa a la hora que quieras **Open English**, es una excelente opción ya que tiene clases las 24 horas, los siete días a la semana. Así ya no tienes pretexto para aprender o mejorar tu inglés.

Ponerte en forma:

Otra forma de cambiar tu vida y convertirte en alguien más sano, es incorporar una actividad física a tu vida. Una *app* como **NIKE+** es excelente para iniciar y lograr estar en excelente forma, ya que te ofrece programas de entrenamiento de acuerdo a tu peso, estatura y actividad física actual.

Cuidar tu alimentación:

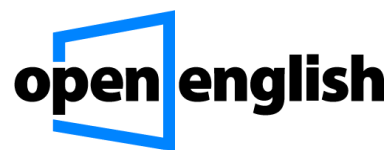
Para comenzar a cambiar tus hábitos alimenticios puedes descargar la *app* **MyFitnessPal**, un contador de calorías que te permitirá llevar un conteo de todo lo que comes, para que poco a poco disminuyas tu ingesta, puedes revisar tips y recetas de especialistas para que gradualmente notes la diferencia en tu talla.

Prepararte más:

Uno de los deseos más importantes es crecer en todos los ámbitos de nuestras vidas y el profesional es uno de ellos ya sea porque en tu actual trabajo sientes que no hay nada nuevo o quieres tener nuevos retos. Con la plataforma de *e-learning* **Next U** puedes certificarte con nuevos cursos sobre herramientas digitales para que estés en constante actualización y preparación.

Ser más organizado:

Para organizarte durante tu día a día y tener tus pendientes en mente para que no se te pase ninguno, la plataforma **Trello** te ofrece diversas funciones para crear tus propios tableros con lo que no quieres olvidar y de esa manera poder cumplir tus objetivos día con día.



Estas son algunas cosas que te ayudarán a cumplir cada uno de tus propósitos. Para que no tengas pretextos en hacer realidad cada uno de tus deseos. ¡Piensa en ti! , ten una vida saludable y prepárate para enfrentar los nuevos retos.

###

Acerca de Open English

Fundada en 2007 por Andres Moreno, Open English es la empresa líder en enseñanza del idioma inglés en América Latina y el mercado hispano en Estados Unidos. Esta plataforma reinventa la manera de aprender inglés, al atender la necesidad de todos aquellos que buscan estudiar el idioma, pero disponen de poco tiempo para hacerlo.

Open English, como escuela de aprendizaje *online*, ofrece contenido multimedia actualizado, clases personalizadas en vivo, horarios flexibles, 24 horas al día, 7 días a la semana, con profesores nativos del idioma.

Actualmente, Open English tiene más de 500 mil estudiantes en 40 países.

Para mayor información sobre Open English, visita: www.openenglish.com

CONTACTO

Violeta Salas

+52 55 6392 1100

Río Rhin 27, México D.F.

violeta@anothercompany.com.mx