

# Residence INN<sup>®</sup>

BY MARRIOTT

Mérida • Cancún • Playa del Carmen

## Consejos para una vida saludable mientras viajas

**Abril 17, 2023.** – Si eres de las personas que suelen viajar continuamente, ya sea por trabajo o placer, seguro sabrás lo difícil que puede llegar a ser mantener un ritmo de vida saludable cuando se está fuera de casa. Por esta razón, nuestros amigos de Residence Inn by Marriott nos comparten los siguientes consejos para poder mantener un mejor control sobre nuestra salud mientras viajamos.

### Alimentación

Mantener una buena alimentación mientras estamos viajando es uno de los mayores retos que enfrentamos al querer conservar hábitos saludables. Afortunadamente, las propiedades de Residence Inn ubicadas en Mérida, Playa del Carmen y Cancún te pueden ayudar a alcanzar tu meta. Primero, porque todas las habitaciones cuentan con cocinas totalmente equipadas, lo que te permitirá preparar tus propios alimentos después de elegir en el supermercado ingredientes saludables, que podrás guardar en el refrigerador y cocinar en la estufa o el microondas de tu habitación. Estos hoteles también cuentan con un desayuno en cortesía que siempre tiene opciones saludables como fruta y verduras preparadas, así como proteínas que varían diariamente, para que puedas mantener un buen balance en tus alimentos. Además de esto, cada una de las propiedades cuenta con un mini super abierto las 24 horas, el cual ofrece una variedad de alimentos y bebidas, que te permitirán complementar tu compra de supermercado. También es importante hidratarte y que no te saltes ninguna comida. ¡Y no te preocupes por los trastes sucios, que también hay lavavajillas en las habitaciones!

### Ejercicio

Realizar ejercicio durante un viaje también puede llegar a ser complicado, ya sea por la cantidad de actividades que tienes planificadas o porque simplemente deseas tomarte un descanso total. Sin embargo, lo bueno de hospedarte en cualquier Residence Inn es que contarás con un gimnasio techado que cuenta con diferentes aparatos y espacios, para que puedas ejercitarte cómodamente y sin tener que salir siquiera de la propiedad. Además del gimnasio, cada propiedad cuenta con una piscina ubicada en el rooftop, por lo que también podrás beneficiarte de nadar un rato. De igual modo puedes salir a correr o a caminar en los circuitos y calles aledañas. Recuerda que ejercitarte mientras estás fuera de casa también te permitirá darte algunos gustos con los alimentos; así no tendrás que sacrificarte tanto y podrás probar la deliciosa gastronomía del sureste mexicano. Incluso si no deseas ir al gimnasio, las habitaciones son tan amplias, que si llevas tu mat de yoga a tu viaje podrás ejercitarte también dentro de tu habitación.

**Descanso**

Recuerda que descansar bien es fundamental para conservar una buena salud mientras estás fuera de casa. Y la buena noticia es que las camas de Residence Inn son tan cómodas, que fácilmente podrás dormir no sólo plácidamente, sino también las horas suficientes para mantener tu mente y sistema inmunológico en pleno funcionamiento. Además, las habitaciones cuentan con ventanas a prueba de ruido y cortinas que aíslan completamente la luz en la habitación, por lo que los factores externos no significarán un problema para descansar incluso más tiempo del que estás acostumbrado. Recuerda que la cantidad de actividad realizada durante un viaje también requiere contar con más horas de sueño. Hablando de descanso, también puedes hacer uso del área de piscina y el lobby para tomar un descanso entre actividades.

Así que ya lo sabes, si eres de las personas que viaja constantemente, al elegir Residence Inn by Marriott en Mérida, Cancún o Playa de Carmen podrás tener un poco de ayuda extra, para que puedas mantener tus hábitos saludables.

###

**Acerca de Residence Inn by Marriott**

Residence Inn by Marriott es el líder mundial en el segmento de alojamiento de estadias largas, con más de 800 propiedades ubicadas en más de 12 países y territorios. Diseñada para estadias prolongadas, la marca ofrece amplias suites con zonas de estar, de trabajo y de dormitorio independientes. Cocinas completamente funcionales, servicio de entrega de comestibles, supermercados abiertos las 24 horas y los desayunos de cortesía ayudan a los huéspedes a maximizar su tiempo mientras viajan. Cada Residence Inn ofrece conexión Wi-Fi gratuita tanto en los espacios públicos como en habitaciones, para garantizar así una conectividad continua durante su estadía. Como miembro de la cartera de Marriott International, Residence Inn se enorgullece de participar en Marriott Bonvoy™, el nuevo nombre del programa de viajes de Marriott que reemplaza a Marriott Rewards®, The Ritz-Carlton Rewards® y Starwood Preferred Guest® (SPG), el programa ofrece a los miembros una cartera extraordinaria de marcas globales, experiencias en Marriott Bonvoy Moments y beneficios incomparables, que incluyen la obtención de puntos para estadias gratuitas en hoteles y noches para el reconocimiento del estatus Elite. Para inscribirse sin costo o para obtener más información sobre el programa, visite [MarriottBonvoy.com](http://MarriottBonvoy.com). Para obtener más información del hotel o reservar, visita [residence-inn.marriott.com](http://residence-inn.marriott.com). Y para obtener consejos de viaje, lo último sobre la marca o conectar con otros viajeros, sigue nuestras redes sociales @ResidenceInn en [Facebook](https://www.facebook.com/ResidenceInn), [Twitter](https://twitter.com/ResidenceInn) e [Instagram](https://www.instagram.com/ResidenceInn).

**Acerca de RCD Hotels**

RCD Hotels® es la compañía encargada del mercadeo y comercialización para propiedades de lujo en México, el Caribe y EE. UU., incluyendo Hard Rock Hotel & Casino Punta Cana (el primer Hard Rock Hotel todo incluido del mundo) en República Dominicana; nueve propiedades en México: Hard Rock Hotel Cancun, Hard Rock Hotel Vallarta, Hard Rock Hotel Riviera Maya y Hard Rock Hotel Los Cabos, Nobu los Cabos, UNICO 20° 87° Hotel Riviera Maya -el primer concepto de lujo todo incluido- y las más recientes aperturas de Residence Inn by Marriott® en Mérida, Cancún y Playa del Carmen; así como Nobu Hotel Chicago en Estados Unidos de América. Para mayor información visita [rcdhotels.com](http://rcdhotels.com).

LITHIUM | PR

Malú Mendez  
Cel. 55.3732.8203  
malu@lithiumpr.mx

LITHIUM | PR

Karina Grajeda  
Cel. 55. 5101. 4116  
karina@lithiumpr.mx