**RAZONES PARA SER UNA MOMMY RUNNER CON CYBEX**

****

**Ciudad de México, enero de 2020.-** Uno de los propósitos más comunes es ponerse en forma, y ser mamá no es un pretexto para no lograrlo o posponerlo. Muchas veces actividades como cuidar de los niños, de la casa y estar de arriba a abajo, nos hacen sentir cansados y con nada de ganas de ejercitarse, sin embargo, correr nos trae muchísimos beneficios en cuanto a salud, autoestima y humor.

Es por esto que CYBEX, la marca alemana de productos de parenting de lujo, te da algunas razones para volverte una Mommy Runner y disfrutar de tu salud, buen humor y actividad con tu bebé.

**Para la salud**  
Si corres frecuentemente, no sólo te mantendrás en forma, también desarrollarás huesos más fuertes, músculos más tonificados y, a la larga, tendrás más energía, ya que al correr trabajamos mucho lo que es el cardio, aumenta la oxigenación cerebral y esto nos permite tener mayor destreza mental, permitiéndonos un mejor desempeño en nuestras actividades. Así mismo, generas endorfinas que provocan relajación para reducir o eliminar el estrés y la disminución en la presión arterial ayuda a que tu corazón funcione mejor.



**Para ser más fit**  
¡A darle! Este año es el indicado para terminar con los kilitos de más que nos dejaron las fiestas o el embarazo correr es una actividad física muy económica y accesible que solo requieres 30 minutos de nuestro tiempo, que junto con una alimentación saludable y algunos ejercicios de tonificación, nos ayudará a mantenernos en forma.



**Para ser más feliz**  
Definitivamente, empezar feliz el año es importantísimo para mantenernos motivados y llegar a nuestras metas. Correr te permite dormir mejor y generar endorfinas para aumentar el bienestar, ser más ágil y mejorar la autoestima cuando te ves y te sientes cada vez mejor.



**Para dar un buen ejemplo**  
La mejor herencia que puedes darle a tus hijos es el amor por el deporte, predica con el ejemplo y demuéstrales que estás llena de energía y con mucha actitud, además, de ser muy divertida. Salir a correr o hacer ejercicio es ideal para fomentar la disciplina, unión familiar y diversión al aire libre.



Podríamos darte mil razones para que te animes a darlo todo este inicio de año, pero te invitamos a que disfrutes del ejercicio con tu bebé para crear un vínculo mucho más fuerte a través del deporte. Apoyándote con los productos ZENO y AVI de CYBEX puedes lograr tus metas, ya que proporciona seguridad, estilo, espacio y comodidad para los papás y bebés deportistas.

Recuerda que en el Running no hay reglas, y que puedes hacerlo a la hora y el tiempo que puedas o necesites. ¿Qué esperas para convertirte en una mamá corredora? Nunca es imposible si te organizas y le pones todas las ganas y actitud.



###

**Acerca de CYBEX**

Fundada en 2005 por Martin Pos, CYBEX ha sido reconocida a nivel mundial por sus icónicos diseños, su innovadora tecnología, su simple funcionalidad y elementos de seguridad superiores en todos sus productos dirigidos a adultos con estilo que se están iniciando en la paternidad. El CEO de CYBEX es Johannes Schlamminger.

Para más información, visita [www.cybex-online.com](http://www.cybex-online.com)

**#BeCybex**

**#CybexMom**

**@cybex\_global**

**CONTACTO PARA PRENSA**

Ana Paula Pavón / PR Expert

Another Company

[ana.pavon@another.co](mailto:ana.pavon@another.co)

Tel: + 52 1 55 1900 6683