



## Cinco complementos innovadores para darle impulso a tu vida fitness

- *Nos pusimos a investigar entre las alternativas para mejorar tus resultados del gym o ejercicio en casa.*

**Ciudad de México, 23 de julio del 2024.-** Si ya cuentas con una rutina de ejercicio, ¡enhorabuena! Mantener la constancia es clave para alcanzar nuestras metas físicas y mentales. Pero si eres de aquellos que aún no la tienen, te animamos a explorar gradualmente estrategias que puedes encontrar entretenidas y además se adapten a tu estilo de vida. Iniciar este cambio te llevará hacia un futuro más saludable y equilibrado.

Tanto si eres principiante como experimentado, en el mundo del *fitness* siempre hay algo nuevo que probar para mejorar la resistencia, ganar fuerza o alcanzar los resultados específicos fijados. Por ello, te invitamos a descubrir **cinco complementos innovadores para hacer que el ejercicio valga más la pena**, con los cuales lograrás tus metas de acondicionamiento físico y *wellness*.

**1.- Bienestar llevado a la moda.** Existen vestimentas futuristas equipadas con sensores que monitorean el ritmo cardíaco, la temperatura corporal y la calidad del sueño. Entre otras ventajas, contienen el sudor con tejidos transpirables, te protegen del frío mediante capas termorreguladoras y ayudan a mejorar tu postura.

**2.- Ejercicio en cualquier lugar.** Los clásicos gimnasios caseros “todo en uno”, esas máquinas enormes y pesadas que generalmente terminan en el olvido, ya son cosa del pasado. Ahora, los equipos modernos tan compactos como una maleta sirven por igual para realizar flexiones, dominadas o cardio sobre una superficie estable. En el caso de que la agenda no te permita ir al gym o hacer ejercicio en casa, llevar contigo este tipo de equipos a donde vayas hará que no abandones el importante compromiso con tu cuerpo.

**3.- Equilibrio estratégico.** Alimentarse saludablemente es uno de los hábitos esenciales en la preparación física. Para quienes acostumbran los batidos y buscan una alternativa más equilibrada de nutrientes, baja en carbohidratos, alta en grasas monoinsaturadas benéficas, y que además aporte fibra; la respuesta a la mano es **Splenda® Balance**. Aparte de no sacrificar el agradable sabor de los batidos, no tiene azúcar y es alta en proteína, lo que la hace ideal para consumirla después de una rutina de ejercicio.

Dicha innovación, apta para el consumo general de las personas, funciona como un desayuno nutritivo o snack para reemplazar refrigerios azucarados.

**4.- Entrenador digital 24/7.** La inteligencia artificial (IA) está revolucionando casi todo, y en el mundo *fitness* su implementación será cada vez más habitual. Hoy existen innovaciones basadas en IA a manera de un *coach* personalizado, que a partir de información personal detallada conoce tu perfil, las metas propuestas, analiza los progresos y hasta te motiva cuando detecta que no estás avanzando. Son programas que mediante algoritmos analizan integralmente los datos proporcionados, con el fin de entender tus necesidades y crear planes adaptados sólo para ti.



**5.- Sin estrés corporal.** Los aparatos de masaje tienen la doble funcionalidad de aliviar la tensión muscular y mejorar la circulación después de una larga sesión de ejercicio. Esto se logra mediante vibraciones de alta velocidad que se aplican directamente sobre los tejidos, lo que ayuda a reducir la rigidez al tiempo que aceleran la recuperación, preparando las zonas del cuerpo activas para la próxima rutina.

### **Supera tus límites personales**

Cada kilómetro recorrido, pesa levantada o tranquila respiración durante el yoga, por ejemplo, te acercan a una versión más fuerte y saludable de ti mismo. No necesitas ser un deportista de alto rendimiento para disfrutar los beneficios del ejercicio, que puedes optimizar implementando estas opciones en tu vida diaria. El secreto está en cultivar una mentalidad de disciplina, perseverancia y autocuidado que te acompañe por siempre.

Celebra todos los logros, por mínimos que sean, y aprende a escuchar y a respetar tu cuerpo. Recuerda: ¡Tú eres tu mayor inversión! Cuídate, quíérete.

### **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](mailto:laura.merino@another.co)