**¿Demasiado ocupado para ejercitarte? Así puedes ser *fit* sin prisas en 5 pasos**

* *¿Cómo integrar el ejercicio a una vida con mil cosas por hacer? Cambia el chip, porque no necesitas horas en el gimnasio, sólo tu creatividad y compromiso.*

**Ciudad de México, 14 de abril de 2025**.- Si sientes que tu agenda está llena, y el día debería tener 400 horas para lograrlo todo, no estás solo. Entre el trabajo, los compromisos y el descanso, el ejercicio muchas veces queda fuera de la ecuación de tu horario. Pero, tal vez no sea falta de tiempo, sino una oportunidad para organizarte mejor.

No necesitas largas sesiones de entrenamiento para ser alguien activo, ya que cambios diminutos en tu rutina marcan la diferencia. Recientemente los más de 22,000 suscriptores al **“Reto 21” con Splenda®**, un desafío de tres semanas con influencers expertos en cocina saludable y *fitness,* nos demostró que generar hábitos positivos es posible si logramos que el reloj trabaje a nuestro favor.

Así que, en lugar de esperar el “momento perfecto” para hacer ejercicio, ¿qué tal si aprendemos a incorporar esto a nuestro ritmo de vida? Aquí las cinco claves:

**1.- Reprograma tu mente.** El ejercicio no es una tarea pendiente, sino una inversión en tu bienestar. Evita el pensamiento del “todo o nada”, porque hacer un poco siempre es mejor que quedarse de brazos cruzados. Unos minutos de movimiento pueden sumar grandes beneficios con el tiempo.

**2. Muévete, pero con intención.** Haz que la actividad física sea algo que disfrutes. Si odias correr, no te fuerces. En cambio, explora opciones como yoga, baile, natación o ciclismo. La clave es encontrar eso que te motive y te haga querer repetirlo como un pasatiempo.

**3. Aprovecha cada oportunidad.** Si no puedes dedicar un bloque de tiempo al ejercicio, intégralo en tu día a día en subir escaleras en vez de usar elevador, caminar mientras hablas por teléfono o estaciónate más lejos para dar unos pasos extra. Pequeños esfuerzos acumulados generan grandes cambios.

**4. El ejercicio como vínculo social.** Hacer actividad física con amigos, familia y compañeros de escuela o trabajo lo hace más divertido y crea un sentido de responsabilidad en comunidad. Prueba clases grupales, arma un club de caminatas o inscríbete en una arte marcial o deporte, para conocer más gente con tu mismo objetivo.

**5. Cuídate en todas las formas.** El ejercicio es sólo una parte del bienestar. Complementa tu rutina siendo amable contigo en todas las formas posibles como descansar lo suficiente, evitar situaciones estresantes, y en especial, comer bien. Con lo aprendido de gastronomía en el “Reto 21” es posible elegir ingredientes como **Splenda®** que hagan que tus comidas sean más balanceadas sin sacrificar el sabor.

**Ve de menos a más**

Como último consejo, intenta llevar un registro de tu progreso, ya sea con una app, una hoja de cálculo o anotando en un cuaderno, lo que te ayudará a ver tus avances y mantenerte animado para seguir. Cuando te menos des cuenta, te sorprenderá lo lejos que has llegado, impulsándote a sentirte mejor, con más energía y listo para nuevos desafíos.

**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