**Disfruta de los momentos con mamá: ideas para ser espléndida en su día**

* *Una madre plena y feliz es lo mejor que podemos pedir. Te enseñamos cómo ella puede ser espléndida consigo misma para aprovechar su rutina diaria.*

**Ciudad de México, 8 de mayo del 2024**.- Un fuerte lazo de conexión es el de nuestra mamá, por tal motivo, en el Día de las Madres es el momento en el que agradecemos el amor infinito de las mujeres que nos ayudaron a formar lo que somos, eso sí, con horarios apretados, miles de cosas por hacer en la agenda y sin pedir nada cambio.

Pese a que exista esta realidad, desde Splenda**®** estamos en la búsqueda de que todas las personas gocen de lo *Spléndido* en sus vidas. Pero ¿a qué nos referimos con esto, a tomar una pausa para percatarnos y disfrutar de lo que nos rodea; desde la puesta de sol hasta el desayuno con el que iniciamos el día.

Ellas siempre están de aquí para allá tratando de dar el máximo de sí mismas para sus familias, lo que puede ser desgastante. En por esto que el 10 de mayo, en lugar de obsequiar lo usual, demos dar algo más allá de lo materia. En un día tan especial, ayudémosla a mostrarle cómo disfrutar de pequeños momentos de la vida y pueda incluir hábitos en su día a día que le saquen más sonrisas para ser espléndidas consigo mismas. Aquí nuestros consejos:

**1.- Acompáñala en su actividad física.** El ejercicio es parte de cualquier estilo de vida más positivo. Despertarse, ver cómo alba desde la ventana para salir a trotar, bailar o moverse, son básicos que suelen ser más divertidos y motivadores cuando se hacen en conjunto, y después de un sorbo de café matutino.

**2.- Hidrátala.** Invítala a beber más agua recordándole lo beneficioso que es para su cuerpo y mente. Como un lindo gesto, prepara bebidas ligeras como té o infusiones hermosas a la vista que puedan disfrutar mientras tienen una amena plática a cualquier hora. Los momentos más valiosos son los que se comparten.

**3.- Sé espléndida contigo y con ella.** La alimentación depende de diferentes factores como la edad, el ritmo de vida y la genética. Sin embargo, el más ligerito de los cambios en la dieta hace grandes diferencias para disfrutarla de mejor manera. Por ejemplo, están los sobrecitos de **Splenda®** que son pequeños, pero con impacto.

**4.- Que descanse como se merece**. Una rutina con calidad de sueño también marca la diferencia. Para ello, la clave para ser espléndida con mamá es crear condiciones que generen un ambiente relajado y tranquilo por las noches para que duerma las horas que necesita. Si quieres dar un extra, hazte cargo de alguno de sus pendientes, para que vaya más temprano a la cama.

**5.- Conviértete en un respaldo emociona**l. Tomar la iniciativa de ser más amable consigo misma no es algo fácil. Como punto final, muéstrale tu aprecio al recordarle lo valiosa que es y el orgullo que sientes por ella por dedicarse a actividades más plenas en las que se brinda auto-cariño.

Cuida a quien te cuidó... Si en esta etapa de tu vida se te da la oportunidad de proteger a quien siempre estuvo ahí para ti, todos los gestos cuentan. Celebra con ella cada triunfo, por más diminuto que sea, y recuérdale lo especial que es para ti. Cada paso que dan juntos no sólo la fortalece en lo físico y anímico, sino también profundiza su vínculo eterno.

**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:**

Carlos Castañeda

PR Manager

55 2067 1513

carlos.castaneda@another.co