***Nesting o el arte de quedarte en casa***

*Descubre por qué te conviene quedarte en casa y hacer nesting*

En la actualidad, términos como *texting* o *selfie* se han vuelto muy populares en la era de la movilidad y el auge de los smartphones. Algunas son más usadas que otras, pero cada vez más comunes y se refieren a diferentes acciones o conductas que las personas realizan muy acordes a la sociedad contemporánea. Mandar mensajes a través de un dispositivo móvil o tomarse fotos: todas tienen un significado muy particular y cada vez más se adentran a nuestro vocabulario cotidiano.

Otro término que está sonando cada vez con mayor frecuencia es *nesting* ysignifica anidar o permanecer en casa. En nuestro país nos referimos al *nesting* como al arte y el placer de disfrutar el tiempo libre en casa para alejarse del ruido y caos cotidiano que prevalece, particularmente en las grandes urbes.

**SinDelantal**, la plataforma en línea de pedidos de comida a domicilio de todo tipo de restaurantes, enlista algunas de las principales ventajas de practicar *nesting* durante este verano:

**Disminuye el estrés**

Quedarse en casa durante el tiempo libre puede evitar muchos momentos de estrés. En las grandes ciudades cada vez es más complicado eludir el tránsito que no descansa ni los fines de semana. La dinámica y el ajetreo citadino pueden tornarse complicados, por lo que el hogar representa un santuario insustituible para relajarse y liberarse del estrés.

**Ahorro dinero**

Otra razón para hacer *nesting* es el factor económico. Haz un cálculo, al salir de casa debes gastar en transporte, alimentos y todo aquello que se te pegue en el camino. Por esto, hacer *nesting* se ha convertido en una práctica no sólo de comodidad sino de ahorro ya que, si deseas quedarte en casa, ver tu serie favorita y pedir de comer a domicilio.

Si consideras esta última como la mejor opción, puedes descargar la app **SinDelantal**, o bien visitar su portal de internet, en los cuales podrás ordenar comida en más 3,500 restaurantes en México. Simplemente consulta el menú de tu opción preferida (de acuerdo a tu ubicación), elige tu forma de pago, ¡y listo! Tu comida llegará a la puerta de tu casa. **SinDelantal** te permite saber con exactitud lo que vas a pagar sin cargos sorpresa. Incluso cuenta con promociones exclusivas de tus lugares favoritos.

**Convive con tus seres queridos**

Contrario a lo que se pensaría, hacer *nesting* puede representar un momento ideal para convivir con la familia. Aprovechar el tiempo libre en hacer arreglos y reparaciones del hogar, o simplemente dedicarse a ver series o películas, resulta un medio muy eficaz para fortalecer los vínculos familiares. Estudios recientes incluso mencionan que crear un hogar cálido y acogedor e involucrarse en la decoración del hogar no sólo fortalece los vínculos familiares, sino que reduce la ansiedad provocada por el estrés cotidiano.

Ahora ya conoces las ventajas que tiene hacer nesting. Si alguna vez decides dejar de lado los planes fuera de casa y prefieres quedarte a descansar, ver películas, leer estar con tus mascotas o tu familia, consentirte con tu comida favorita a la puerta de tu casa, o simplemente a hacer nada, no te sientas culpable o te sientas antisocial. Tu cuerpo y tu billetera te lo agradecerán.

# # #

**Acerca de SinDelantal**

**SinDelantal** es el líder en el segmento de servicio de comida a domicilio por Internet en México, cuenta con más de 3,500 acuerdos con restaurantes en más de 10 ciudades de toda la República Mexicana, a través de su página web o aplicación móvil, un amplio menú y cobertura inigualable.

**SinDelantal** pertenece al grupo Just Eat, plataforma de comida a domicilio por Internet número 1 en el mundo, así como a la compañía iFood, empresa número 1 en los servicios de comida a domicilio a través de Internet en América Latina.

**CONTACTO**

**Another Company**

Erik Sierra

erik.sierra[@anothercompany.com.mx](mailto:violeta@anothercompany.com.mx)

55 6174 9062

Mario García

[mario@anothercompany.com.mx](mailto:mario@anothercompany.com.mx)

55 3930 2474