**3 hábitos saludables para adoptar en pareja este San Valentín**

* *Las flores se marchitan y los chocolates se derriten, pero los hábitos saludables que adopten juntos durarán toda la vida.*

**Ciudad de México, 14 de febrero de 2025**.- El amor de pareja se nutre de pequeños detalles, de momentos compartidos y de la complicidad construida con los años. Aunque San Valentín es una fecha en el calendario, es una oportunidad para reflexionar sobre lo que realmente hace fuerte a una relación.

El bienestar general entre dos almas gemelas no sólo son emociones fuertes y mariposas en el estómago, sino también se trata de generar hábitos que permitan extender el tiempo de historia de uno con el otro. Por esa razón, este 14 de febrero, enamórense de un estilo de vida saludable y descubran tres metas de salud para alcanzar en pareja:

**1.- Muévanse como uno solo**

Además de elevar la condición física, hacer ejercicio en conjunto mejora la comunicación, la confianza y el trabajo en equipo. Al compartir una rutina de actividad física, pueden apoyarse para alcanzar sus objetivos y mantener el espíritu en alto. Existen muchas opciones desde salir a correr al aire libre o una sesión de yoga una mañana para relajarse en compañía.

También pueden optar por actividades más dinámicas, como una clase de baile, que fortalecerá su coordinación y conexión. Si prefieren algo más retador, inscríbanse en un gimnasio o entrenen en casa mano a mano, ambas son maneras de adquirir disciplina y prácticas saludables, ya que la inspiración se multiplica cuando están en sintonía.

**2. Somos lo que comemos**

Comer bien en pareja es como una “pócima de amor” que mezcla la motivación recíproca y el compromiso de cuidar lo que ambos consumen. Si se alimentan saludablemente facilita alcanzar fines comunes que tienen resultados como una mejor energía, un sistema inmunológico más fuerte y la prevención de enfermedades

Una buena alimentación no es renunciar a los sabores que aman. Por ejemplo, muchas personas inician quitando ciertos ingredientes de su dieta en busca de beneficios. Uno de ellos es el azúcar, sin embargo, hay quien piensa que por dejar este elemento ya no habrá más ese sabor dulce en su vida. Sin embargo, optar por alternativas es un gesto de afecto para ustedes mismos. Si buscan reducir calorías sin perder el placer de la dulzura, confíen en **Splenda®**, que, gracias a su versatilidad en diversos platillos y bebidas, pasarán cientos de horas espléndidas disfrutando de deliciosas comidas.

 **3. Desconectar para reconectar**

Entre el trabajo y las redes sociales, es fácil quedar atrapado en la rutina digital, pero tomarse un tiempo sin dispositivos es un regalo para sí mismos. Apaguen las pantallas por unos momentos, para disfrutar de una charla con temas que normalmente dejan en pausa, reírse con un juego de mesa o dar un paseo en el que no necesiten del Wi-Fi.

Esta acción permite que el cerebro descanse y se recupere, lo que promueve una mejor salud mental. Pero, sobre todo, les permite recordar que están presentes el uno al otro y que su conexión siempre ha sido genuina.

**Juntos, sanos y felices**

Este San Valentín, más allá de lo material, hay que obsequiarse algo más valioso como lo es cuidarse mutuamente. ¿Ya sabes quién es la persona que hace latir tu corazón más fuerte? Entonces, considera que el bienestar no es algo individual, sino un proyecto de dos, para que de esa manera puedas decirle: “*porque quiero una vida larga a tu lado, elijo la salud contigo*”.

**Sobre Splenda**

on proteínas y Splenda® concentrados de polvo de diferentes sabores para disfrutar de un agua refrescante.

Splenda tiene distintos productos para ayudar a las personas a disminuir su consumo de azúcar

Splenda® Original. – Delicioso sabor, el original que todo el mundo conoce

Splenda® Stevia. – Hecho con stevia de alta pureza, para los amantes de la Stevia

Splenda® Fruta del Monje- Hecho con fruta del monje, para los amantes de los sabores frutales.

Splenda® Azúcar y Splenda® Mascabado. – Rinden el doble que el azúcar

Splenda® Original y Splenda® Stevia líquidos. – El delicioso sabor que ya conoces, ideal para llevarlo contigo a donde quieras.

Splenda ® Balance- Bebidas altas en proteína, cero azúcar, con vitaminas y minerales, sabor chocolate o vanilla.

Splenda® concentrados de polvo de diferentes sabores para disfrutar de un agua refrescante al instante.

**Contacto de prensa:**

**Laura Merino**

PR Executive

5561247602

laura.merino@another.co