Publicado en Ciudad de México el 20/12/2017

# [3 tips para mantenerse saludables durante las fiestas decembrinas](http://www.notasdeprensa.es)

## Diciembre es un mes lleno de reuniones y celebración. Sin embargo, eso no es impedimento para continuar con un estilo de vida saludable

 Gympass empresa que tiene por misión mejorar la vida de las personas a través un programa que integra una red de miles de centros de actividad física en América y Europa, comparte 3 tips para continuar con un estilo de vida saludable, a pesar de las fiestas navideñas. Diciembre es un mes muy esperado por la mayoría de las personas, ya que representa la culminación de un año, la posibilidad de reinventarse y, además, es casi un mes entero de celebraciones, reuniones familiares y de amigos. Es por ello que puede ser muy fácil perder el ritmo de vida saludable. De acuerdo con Consulta Mitofsky, empresa líder en México en el campo de investigación de opinión pública, uno de los propósitos de los mexicanos para este 2017 era bajar de peso. Es por ello que comparten 3 tips para mantenerse motivados y continuar “en el buen camino” a pesar de las posadas navideñas. 1. Seguir con la vida normalLa mejor manera de no dejarse caer en los excesos es seguir haciendo las actividades de manera cotidiana. Levantarse temprano, hacer las comidas balanceadas, tomar más de 2 litros de agua al día y realizar actividad física. No dejar que todo el esfuerzo se anule en 15 días. Se puede disfrutar igual sin sabotearse a uno mismo. 2. Buscar los equivalentes nutritivos de los platillos favoritos de navidad Un clásico que distingue la navidad, y al mes de diciembre en general, es la comida. Y muchas veces, el exceso de ella. No hay que preocuparse. Se puede seguir consumiendo los platillos por los que se espera todo el año sin sentir culpa alguna. Una solución puede ser buscar sustitutos saludables a esos platillos. Por ejemplo, sustituir la crema por yoghurt griego en la clásica ensalada de manzana o cambiar las colaciones por nueces y almendras salteadas con azúcar morena es una gran opción, el sabor es tan parecido que ni siquiera se notará la diferencia. 3. Mantenerse en movimiento Este tip va de la mano con el número uno. No hay que dejar de hacer actividad física, es mejor buscar opciones para hacer ejercicio aún si se está de vacaciones, fuera de la ciudad e incluso del país. Gympass es una plataforma que brinda la posibilidad de acceder a cientos de actividades distintas, ideales para todos los gustos, edades, condición física, etc. Con esta membresía hay acceso a más de 2,200 gimnasios y estudios en todo México, pero lo mejor es que permite entrar a todos los centros de su red en otros 12 países sin costo adicional. No hay pretextos para no ejercitarse en donde sea que se esté. No sólo son gimnasios, sino también pistas de patinaje, gotcha, academias de baile, albercas y más. Hacer ejercicio es, estadísticamente, el propósito número 1 en la lista de deseos de año nuevo. Hoy la tecnología funciona como herramienta y aliada, por lo que se puede usar a favor. Algunas Apps como Gympass pueden ayudar a mantenerse más ejercitados a un sólo clic de distancia. Estos 3 tips, por muy sencillos que parezcan, ayudarán para seguir cultivando un estilo de vida saludable. Hay que tomarlos en cuenta y sobre todo disfrutar la época sin remordimientos. Fuente: México, propósitos para 2017 http://www.consulta.mx/index.php/estudios-e-investigaciones/mexico-opina/item/891- mexico-propositos-para-2017 Gympass es una empresa de origen brasileño, fundada en 2012 por tres jóvenes emprendedores. Su misión es mejorar la vida de las personas a través un programa que integra una red de miles de centros de actividad física en América y Europa. Aporta soluciones flexibles a empresas para que ofrezcan un programa de beneficios a sus colaboradores como una prestación corporativa para mejorar la salud, productividad, ambiente laboral y estilo de vida. En diciembre de 2017, cuenta con una red de +2,200 gimnasios/centros de ejercicio, con +330 actividades distintas, en 381 ciudades de México, y presencia en otros 12 países. Para más información visitar www.gympass.com/mx

**Datos de contacto:**

Flor Carreno

56152196

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/3-tips-para-mantenerse-saludables-durante-las](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nutrición Sociedad Entretenimiento



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)