Publicado en Ciudad de México el 26/10/2017

#  ['Ejercita tu salud' de Gympass reunió a expertos en el Día Internacional de lucha contra el cáncer](http://www.notasdeprensa.es)

## Una charla nutricional, clase de yoga y taller de alimentación preventiva, fueron los elementos que crearon una experiencia integral para los asistentes. En conjunto con uno de los estudios afiliados a su red, embajadores de marca, especialistas en nutrición y clientes de Gympass se realizó un evento enfocado en difundir la prevención contra el cáncer

 Gympass llevó a cabo, el pasado jueves 19 de octubre, un evento en el que integró tres actividades para ofrecer una experiencia única y enriquecedora para los asistentes. Teniendo como escenario el estudio Room 155, en la Colonia Roma Norte de la Ciudad de México, se realizó una charla sobre nutrición preventiva y curativa contra el cáncer por parte de la nutrióloga Mayra Flores. Posteriormente, la coach certificada, Mariannela Cataño, creadora del estilo de yoga denominado “Joyoga”, impartió una clase de esta disciplina para activar la circulación, mejorar la flexibilidad, quemar calorías y reducir niveles de estrés; factores que son clave para ayudar a evitar y curar el cáncer. Para terminar este evento integral de salud, el Chef Yogui, Mariano Garcés, ofreció un taller de cocina energética en el que preparó fáciles recetas con super foods e ingredientes naturales que tienen propiedades anticancerígenas. Y compartió con los asistentes, importantes recomendaciones de alimentación para evitar ser víctimas de un padecimiento de este tipo. Bajo el título de `Ejercita tu salud´, este evento convocó a clientes y seguidores de Gympass, la plataforma que ofrece miles de opciones para ejercitarse de manera fácil, flexible y libre. Su innovador modelo ofrece a las empresas la posibilidad de ofrecer el servicio de Gympass como un beneficio corporativo para sus empleados, dando así a su plantilla de colaboradores una herramienta que se adapta a cualquier bolsillo, ritmo de vida, gustos y capacidades físicas para realizar ejercicio y prevenir daños a la salud. `Queremos hablar, pensar y actuar en positivo; por eso tomamos éste como el día en beneficio de la salud, más que decir que en contra del cáncer. Creemos que todas las personas merecen tener un estilo de vida saludable y trabajamos todos los días por hacérselos más fácil a través de nuestros productos y servicios. La actividad física regular no debe de ser vista como una carga, sino como un placer, un aliado de la salud y un momento que las personas aprovechan para cuidarse a sí mismas´, mencionó Jennifer Bonilla, Gerente de Marketing de Gympass. El mes de octubre es el mes más rosa del año, debido a que se ha dedicado a la prevención del cáncer de mama. Este padecimiento sigue siendo la principal causa de muerte de las mujeres en México. Diariamente se diagnostican, en promedio, 60 casos nuevos en el país, alrededor de 22 mil casos nuevos al año. Lo que pocos saben, es que hay una relación muy estrecha entre esta enfermedad y el sedentarismo. Importantes estudios han revelado que las mujeres que no realizan ejercicio tienen un 71 por ciento más riesgo de desarrollar cáncer de algún tipo. Los expertos indican que la práctica regular de actividad física es la principal medida para incrementar las posibilidades de supervivencia en las pacientes con cáncer de mama. También es importante destacar que es una medida muy relevante para prevenir la aparición o reaparición de algún tumor maligno.

**Datos de contacto:**

Flor Carreno

Marketing Q S SA de CV

+ 52 55 56152196

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/ejercita-tu-salud-de-gympass-reunio-a-expertos](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nacional Medicina Nutrición Telecomunicaciones Sociedad Entretenimiento Recursos humanos Innovación Tecnológica



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