[notasdeprensa.jpg](http://www.mexicopress.com.mx)Publicado en Ciudad de México el 25/10/2022

# [Mente sana en cuerpo sano con Planet Fitness](http://www.notasdeprensa.es)

## Poner en movimiento el bienestar. Planet Fitness, invita a ejercitarse en un espacio que rompe con la barrera de todo lo convencional en cuanto a gimnasios

Estudios demuestran que el ejercicio es saludable tanto para el cuerpo como para la mente, por lo que, el entrenamiento además de tener resultados estéticos, tiene un gran impacto en la salud interna y mental de las personas, reduce el riesgo de depresión, ansiedad y mejora el sueño.  Para ello, conoce el ABC de Planet Fitness -uno de los franquiciadores y operadores de centros de ejercicio más grandes y de mayor crecimiento en el mundo-, cuyo objetivo es lograr un equilibrio para una mente sana, en cuerpo sano: A = Actitud y Actividad  Tener una actitud positiva produce una mejor salud mental y física.  10 minutos de ejercicio al día ayuda a mejorar la salud. B = Balance y Bienestar Encontrar el balance entre las actividades del día y la salud física es importante para llevar un estilo de vida saludable mental y físico El bienestar se consigue combinando el ejercicio con el trabajo o los estudios. C = Cardio y Cuidado Cuidar de la salud de uno mismo es igual de importante que cuidar a los demás. Por eso, puedes invitar a un amigo al club las veces que quieran para hacer del ejercicio algo divertido. El ejercicio cardiovascular es indispensable para la salud del corazón y tener una vida saludable. Así, se evita tener enfermedades cardiovasculares. El ritmo de vida y el estrés del día a día ha perjudicado la salud mental y física de todos por lo cual enfocarnos en la salud y el bienestar debería de convertirse en una prioridad. De acuerdo con la encuesta nacional de salud y nutrición, se estima que  a nivel mundial, la prevalencia de sobrepeso y obesidad se ha incrementado en las últimas tres décadas, afectando a dos de cada tres adultos.  Planet Fitness es un lugar perfecto para ejercitarte y mejorar la salud gracias a sus grandes instalaciones con amplios e iluminados espacios con los que cuenta cada club. Ofreciendo a los socios una gran variedad de equipos de cardio, entrenamiento de circuito y levantamiento de pesas de alta calidad para todos los niveles y condiciones físicas.

**Datos de contacto:**

Planet Fitness

5565601373

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/mente-sana-en-cuerpo-sano-con-planet-fitness\_1](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nacional Franquicias Sociedad Otros deportes Ciudad de México Fitness

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

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