[notasdeprensa.jpg](http://www.mexicopress.com.mx)Publicado en Ciudad de México el 09/04/2024

# [Planet Fitness® activa el modo felicidad](http://www.notasdeprensa.es)

## Planet Fitness® activa el modo felicidad durante estas vacaciones del 4 al 23 de abril

Planet Fitness® está listo para activar el modo felicidad a un ritmo propio. Estas vacaciones, hacer ejercicio nunca había sido tan divertido y fácil gracias a la aplicación de Planet Fitness®.  Esta poderosa herramienta acompaña a todos a donde quiera que vayan, permitiendo mantener un estilo de vida activo y saludable en cualquier momento y lugar. La app de Planet Fitness permite  activar el "modo felicidad" facilitando el  acceso a videos exclusivos de entrenamiento  y rutinas prediseñadas que se podrán realizar en el club y desde casa.  Hay que recordar que moverse durante al menos 30 minutos al día no solo es bueno para el cuerpo, sino también para la mente. La liberación de dopamina puede tener una serie de beneficios físicos y mentales que contribuyen al bienestar en general, se comparten algunos:   1. Mejora del estado de ánimo: el ejercicio regular, especialmente el cardiovascular, como el que se puede realizar en las máquinas de cardio de Planet Fitness®, aumenta la liberación de dopamina y otras endorfinas, lo que hace sentirse bien y puede ayudar a combatir la depresión y la ansiedad. 2. Reducción del estrés: el ejercicio es una excelente manera de reducir el estrés y la tensión acumulada en el cuerpo. Al moverse y concentrarse en la actividad física, se puede liberar la tensión muscular y mejorar el estado de ánimo. 3. Aumento de la energía: moverse de forma regular puede aumentar los niveles de energía a largo plazo. Esto se debe a que promueve una mejor calidad del sueño, aumenta la circulación sanguínea y fortalece el sistema cardiovascular, lo que hace sentirse más enérgico durante el día. Las vacaciones se disfrutan más en Planet Fitness®, el modo felicidad se activa del 4 al 23 de abril con la promoción especial en la membresía Classic Card con inscripción de $9 y mensualidades de $249, y la Black Card® con inscripción de $3 y mensualidades de $479.

**Datos de contacto:**

Planet Fitness

Planet Fitness

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/planet-fitness-activa-el-modo-felicidad](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nacional Franquicias Estado de México Ciudad de México Fitness Bienestar

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

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