Publicado en Ciudad de México el 16/05/2017

# [Un estilo de vida saludable tiene un impacto positivo en el entorno](http://www.notasdeprensa.es)

## Las elecciones que se llevan a cabo diariamente condicionan la salud de uno mismo, desde la alimentación hasta la vida activa. Gympass promueve consejos para una vida saludable: #yourlifeyourchoice

 Gympass, el beneficio corporativo que ofrece acceso a miles de centros de actividad física en México y otros 9 países, se suma a las acciones del cuidado del planeta fomentando un estilo de vida saludable que impacte positivamente al entorno. Con esta gran oportunidad para reflexionar, debemos hacer conciencia sobre el impacto que generan nuestras acciones en el medio ambiente y tomar acción para generar cambios positivos en la comunidad. "Se trata de modificar hábitos dañinos para nosotros mismo y, por consecuencia, para el lugar en el que habitamos. Debemos buscar nuevas alternativas que cuiden nuestro cuerpo, generen impacto positivo en el medio que nos rodea y promueva un estilo de vida más amigable con el planeta", menciona Joao Barbosa, Co-Fundador de la empresa. Hacer ejercicio, evitar el consumo de alimentos industrializados y reducir el estrés son factores esenciales para combatir las enfermedades epidémicas de la vida moderna producidas por el sedentarismo, tales como la obesidad, diabetes e hipertensión arterial. De acuerdo con el reporte de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016, elaborada por el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) en la zona conurbada de la Ciudad de México aumentó seriamente el porcentaje de adolescentes con sobrepeso u obesidad. Dicha investigación destaca que, entre la población de 12 a 19 años de edad, el sobrepeso pasó del 20.8% en 2012 a 22.7% en 2016. Mientras que la obesidad incrementó de 14.9% en 2012 a 18.8%. De modo que ambos suman 41.5%, cifra superior a la de las otras tres regiones estudiadas del país, que son norte, centro y sur. "Conectarnos con lo natural y orgánico nos beneficia a diversos niveles: físico, emocional, medioambiental y social. Antes de esperar que las personas protejan el medio ambiente, es fundamental que cuiden de sí mismas, de su cuerpo, salud y equilibrio integral. Una vez que asumamos la responsabilidad que tenemos sobre nuestro propio bienestar, seremos más capaces de comprometernos con el planeta", comenta Barbosa. Hacer los cambios necesarios para mejorar nuestro estilo de vida es una decisión personal pero su impacto es colectivo, puesto que todos somos habitantes del mismo hogar: la Tierra. #yourlifeyourchoice www.gympass.com

**Datos de contacto:**

Flor Carreño

Marketing Q S

56152196

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/un-estilo-de-vida-saludable-tiene-un-impacto](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Otros deportes Recursos humanos



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