

Cómo hacer una mudanza con energía

Las manzanas Kanzi y SIT Spain han puesto en marcha una iniciativa para recordar los beneficios de las manzanas y recuperar la energía durante una mudanza

Una intensa semana de teletrabajo, las reuniones interminables, y las múltiples tareas del día a día son escenarios cotidianos a los que los españoles se enfrentan y que les desgastan. Situaciones que requieren el 100 por cien de energía, pero nada comparado con las fuerzas necesarias para organizar una mudanza.

En los últimos tiempos debido a los cambios de hábitos por la pandemia, las mudanzas han aumentado un 39% en Madrid y Barcelona entre mayo y octubre, según un informe, gracias al auge del teletrabajo que abre la posibilidad de trabajar desde cualquier punto del mapa. Embalar, transportar, desembalar..., un cambio de vida ilusionante para el que se necesita tener las pilas cargadas. Las manzanas Kanzi en colaboración con SIT Spain, empresa especializada en mudanzas, han puesto en marcha una iniciativa para recordar los beneficios de una alimentación saludable a la hora de enfrentarse a un cambio de hogar. Durante un fin de semana han entregado manzanas Kanzi a todos los usuarios de este servicio repartiendo energía y salud para así ayudarles a reponer fuerzas.

Beneficios de las manzanas

La manzana está considerada como una de las frutas más saludables en una dieta equilibrada. Entre sus numerosas propiedades, su gran aporte de energía suele pasar desapercibido. Activa el metabolismo sin representar un exceso calórico y cuenta con muchas vitaminas y minerales que ayudan a reponer los electrolitos perdidos al realizar actividades físicas. Sus azúcares promueven la producción de endorfinas que hacen sentirse bien y elevar el ánimo. Entre los nutrientes de las manzanas Kanzi se encuentra la glucosa, un azúcar natural, que proporciona energía en los momentos de "bajón". Perfecta para tomar entre horas o hacer un parón cuando más se necesita, después de hacer ejercicio, o cualquier actividad que necesite de atención y esfuerzo físico.

Además, es fácil de consumir y por su contenido en fósforo, cuando la fatiga hace mella en el cuerpo, basta con comer una manzana y la fructosa (azúcar natural) junto a la gran cantidad de fibra que posee hace el resto, sin añadir calorías extra, aumentando los azúcares en sangre. Alimentos como las manzanas Kanzi son el aliado perfecto para tener siempre a mano, también durante una mudanza.

Datos de contacto:

Kanzi
659906743

Nota de prensa publicada en: [España](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Inmobiliaria](#) [Marketing](#) [Sociedad](#) [Consumo](#)

<https://www.notasdeprensa.es>