

Operación bikini: 1 de cada 4 afirma cuidarse más de cara al verano, según ekilu

El 95% de las dietas restrictivas se abandonan o fallan, y el 54% de los españoles no es constante a la hora de llevar un estilo de vida saludable. Las principales ‘excusas’ para cuidarse: falta de organización y planificación (27%), falta de tiempo (25%) y falta de motivación (20%)

Con la llegada del buen tiempo, muchos deciden empezar la conocida “operación bikini”, con planes de dietas y ejercicio con los que se buscan resultados a corto plazo. Ahora bien, hay que tener en cuenta que el 95% de las personas que hacen algún tipo de dieta restrictiva por un tiempo determinado, recuperan el peso que perdieron*. Y cuando llega el verano, llegan las dietas agresivas y el ejercicio intenso. Para luego abandonar. De hecho, según una encuesta realizada por ekilu, la app de referencia en bienestar, casi uno de cada cuatro encuestados afirma cuidarse más en verano o de cara a la ‘operación bikini’.

El 54% de los españoles no es constante a la hora de cuidarse

Esta encuesta revela que uno de los principales problemas es la constancia. Así, el 54% de los españoles confiesa que tiene rachas a la hora de cuidarse, considerando la falta de organización y planificación (27%), la falta de tiempo (25%) y la motivación (20%), como las principales barreras para alcanzar sus objetivos. Por otro lado, la principal motivación para lograr un estilo de vida saludable es sentirse mejor física y mentalmente (63%) y tener una mejor calidad de vida en el futuro (24%).

Los españoles necesitan ayuda para tener hábitos más saludables

Sin embargo, en muchos aspectos, los españoles sienten que necesitan ayuda para llevar una vida más sana. Concretamente, un 33% apunta que necesita ayuda para lograr unos hábitos alimenticios más sanos y equilibrados. De igual manera, un 23% declara que necesita ayuda para tener una rutina de ejercicio físico más constante; un 18% para tener una mejor salud mental y reducir los niveles de estrés; un 16% para descansar mejor y un 10% para ser más responsable y sostenible en su consumo.

Así, ekilu cuenta entre sus funcionalidades con un buscador de recetas saludables por ingredientes para ayudar a los españoles a comer sano con lo que tienen a mano, incrementando en la dieta de forma sencilla legumbres, vegetales y frutas, y reduciendo el consumo de carne roja.

También ha lanzado recientemente la herramienta Balance Tracker que, de manera integral, ayuda a estar bien, sin culpas y remordimientos. Es único en el mercado, ya que se basa en los principios de la metodología de alimentación equilibrada del Plato Saludable (vegetales y frutas – 50% del plato, granos integrales – 25% del plato y proteína – 25% del plato) pero extrapolado al resto de pilares fundamentales del bienestar. Gracias a esta herramienta, se puede llevar un seguimiento del progreso del balance diario y semanal de la alimentación, la actividad física (pasos), el mindfulness y la respiración consciente.

Asimismo, ekilu incluye la posibilidad de crear de forma personalizada un "Plan de Menú Equilibrado" y la lista de compra automática, siendo el primer menú personalizado en un clic. Además, se refuerza la sección Aprende, donde se puede encontrar multitud de información y herramientas de valor, fiables y contrastadas, divididas en varias áreas: nutrición, ejercicio, mente, sostenibilidad, organización y cómo llevar a cabo las metas de bienestar.

Datos de contacto:

Axicom para ekilu
636023516

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

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>