

## **Nace la comunidad ejercicios en casa**

**Recientemente se ha creado la página web <http://ejerciciosencasa.es/> que trata en exclusiva de cómo conseguir ponernos en forma sin salir de nuestra casa.**

La comunidad web <http://ejerciciosencasa.es/> es una página cuyo único objetivo es enseñarnos ejercicios, rutinas de entrenamiento y movimientos que podamos realizar comodamente desde casa sin necesidad de ir a un gimnasio comercial. A parte, nos da información y pautas de cómo realizar una dieta sana y equilibrada exponiéndonos varios modelos nutricionales para que el propio lector tenga un amplio abanico para elegir.

Cabe matizar, que muy pocas web abordan el tema de ejercicios en casa específicamente, dando consejos muy útiles a aquellos que pretendéis poneros en forma desde nuestro propio domicilio. También, tenéis una amplia gama de productos que oferta la web en exclusiva que van desde quemadores de grasa a mancuernas.

Se espera que la web edite, en el futuro, libros especializados y su club de usuarios vips que contarán con grandes beneficios y ventajas.

Para lo que necesitéis, aquí podéis encontrar la web <http://ejerciciosencasa.es/>

---