

## Los ejercicios de las manzanas de Kanzi para recuperar la energía

### [Multimedia](#)

#### Las Manzanas Kanzi y Corina Randazzo apuestan por el homefitness en sus sesiones online

Conseguir un glúteo perfecto o un cuerpo tonificado no es tarea fácil, pero con constancia y buenos ejercicios es posible. En los últimos meses se ha pasado más tiempo en casa y algunos hábitos de salud como ir al gym han tenido que aparcarse, y afortunadamente, en muchos casos adaptarse al homefitness. Hay quien no se resiste a abandonar sus rutinas de entrenamiento y han visto en las redes sociales e Internet sus grandes aliados para seguir en forma gracias a los consejos de sus entrenadores favoritos.

El auge del fitness virtual ha llegado para quedarse y por eso las manzanas Kanzi han creado junto a una de las influencers de salud física y mental con más seguidores, Corina Randazzo unos vídeos con las rutinas para ponerse a punto esta primavera y recuperar la energía. Dos completas sesiones de [Full Glúteos](#) y [Full Body](#) que todo el mundo puede seguir a su ritmo desde casa.

En no más de 20 minutos, Corina presenta dos entrenamientos fáciles de adaptar al nivel de cada uno y que destacan por un cambio muy rápido y de alta intensidad entre esfuerzo y descanso. Y de fondo, una sesión de música con mucha energía creada por los DJ internacionales [Camilo Franco & Nadja](#).

Una manzana Kanzi al día mantiene la pereza en la lejanía Sentadillas, flexiones y abdominales, etc. entrenar es muy bueno para cuerpo y mente, pero terminar una sesión perfecta después de un largo día de trabajo a veces puede ser muy agotador. Para recargar las pilas qué mejor que completar el entrenamiento antes o después con una alimentación equilibrada, una correcta hidratación y una saludable manzana. Sus nutrientes, minerales y azúcares naturales son un chute de energía e hidratación inmediata (el 85% de su composición es agua). Además, su efecto saciante gracias a la fibra de su piel hace de esta fruta el snack más saludable para picar entre horas. Sin duda, comer una manzana al día recarga la energía para afrontar la rutina diaria.

---