

## Consejos saludables de Manzanas Kanzi para llevar una vida fitness

### [Multimedia](#)

**Elegir el ejercicio ideal para cada persona, planificar la dieta, una hidratación correcta y buscar estrategias de motivación, son algunas recomendaciones para conseguir los objetivos**

Llevar una vida saludable en la que no falte energía, según los expertos, es una simbiosis entre deporte y alimentación. En los últimos doce meses los hábitos de vida se han visto modificados y muchas personas son cada vez más conscientes de lo importante que es para sentirse bien conjugar ambos factores. Teletrabajo, actividad en el exterior reducida, malos hábitos de alimentación, cambios en rutinas sociales, más tiempo en casa y sin actividad física, entre otros, son alguna de las situaciones vividas que han repercutido en el estado de ánimo con efectos negativos como la sensación generalizada de agotamiento, el estrés, o el insomnio. La llegada del buen tiempo y fijarse unas sencillas rutinas puede ayudar a mitigarlos. Manzanas Kanzi han lanzado en colaboración con la influencer y experta en fitness, Corina Randazzo una serie de consejos para ponerse en forma y recargar pilas.

- En cualquier momento y espacio. ¿Por qué no aprovechar el buen tiempo y llevarse las rutinas al exterior? Si el invierno y el confinamiento han hecho que el gimnasio se traslade a casa, practicar un poco de deporte en el campo, la playa o un parque cercano aumentará la sensación gratificante tras una sesión. Y es que la luz del sol y el aire libre son muy beneficiosos para el organismo. Además, el ejercicio es un gran liberador de endorfinas, energizante natural y hormona de la felicidad y beneficia a la circulación, al aparato cardiovascular, a la capacidad de oxigenación y fortalece los huesos.

- Comer antes o después de hacer ejercicio, pero siempre saludable . Dependerá de cada persona y de cómo afronte sus digestiones, pero en realidad lo importante no es tanto si comer antes para tener más energía o después, sino el tipo de ingesta que se realice y los requerimientos calóricos del ejercicio. No es lo mismo un entrenamiento fitness que una intensa sesión de crossfit. Si antes de afrontar la rutina se prepara en casa un desayuno o tentempié saludable compuesto por proteínas, grasas saludables e hidratos compuesto de ingredientes naturales, se sumarán puntos a la hora de obtener resultados. Por ejemplo, una ensalada y de postre una manzana Kanzi, una comida muy ligera si se toma antes del entrenamiento. Además, la manzana aporta hidratación antes y después, ya que el 80% de su composición es agua y sus nutrientes y fibras ayudan a fortalecer los músculos.

- Encuentra el entrenamiento adecuado para tener éxito. Hay tantos deportes como tipos de personas y llevarlo a buen puerto depende de qué resultado se

deseo alcanzar: eliminar el estrés, perder kilos, ponerse en forma, superarse o incluso sociabilizar. El running, nadar o ir en bici destacan como los deportes que más calorías queman. Fútbol, baloncesto o pádel requieren de pericia y habilidad, pero hacerlo en compañía es un aliciente. Si se dispone de poco tiempo o se prefiere sesiones dirigidas, es posible seguir entrenamientos de los youtubers favoritos como el de Corina Randazzo. Con ella se puede reafirmar, sin salir de casa, glúteos, piernas y brazos. O seguir un entrenamiento de full body y en cada sesión trabajar el cuerpo completo.

- Adiós a los ladrones de energía. El café, bebidas estimulantes, alimentos procesados, grasas insanas, frituras, azúcares refinados o el exceso de sal son ladrones de energía que actúan de forma diferente a la deseada en el organismo. En algunos casos, ofrecen tanta azúcar que, en un primer momento, esa elevada tasa de glucosa resulta en mayor disposición; pero enseguida la insulina liberada para normalizar esa glucosa hace el camino contrario. Por supuesto, también dejar atrás el alcohol o el tabaco. Y sin duda, un aliado es la correcta hidratación del organismo. En este sentido consumir alimentos y frutas como las manzanas Kanzi por su alto contenido en agua -un 85% por pieza de 100 gramos- ayuda a la rehidratación del cuerpo y es muy fácil de transportar en la mochila o bolsa de deporte.

- Buscar motivación extra. Por último, no hay que buscar excusas, ponerse en marcha y visualizar los beneficios. El ejercicio libera una cantidad increíble de hormonas que hacen sentirse bien. Son muchas las estrategias para seguir a tope y con las pilas cargadas. Corina Randazzo y Kanzi han lanzado una serie de videos con rutinas de ejercicios que ayudarán a mejorar los entrenamientos o a iniciarse. Y de fondo, una sesión de música energética creada por los DJ internacionales Camilo Franco & Nadja.

---