GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Vida saludable fácil en casa

Actualidad Empresarial | 27/11/2021 | 00:00

Mantener un estilo de vida saludable depende, en gran medida, de consumir alimentos de forma equilibrada y hacer ejercicio frecuentemente. Para lograrlo, es importante contar con profesionales del sector gastronómico y del deporte que dicten las prácticas más adecuadas para obtener buenos resultados.

En España, esto lo ofrece bailonga.com, un gimnasio online que ayuda a sus usuarios a desarrollar una vida saludable fácil en el hogar. Sus clases de baile fitness, pilates, ejercicios para todo el cuerpo, clases de baile y cursos de nutrición ayudan a cualquier persona a potenciar al 100% su bienestar físico.

Vida saludable con un gimnasio online

Muchas afecciones y enfermedades suelen deberse a la falta de hábitos saludables, como hacer ejercicio a diario y consumir dietas balanceadas. Igualmente, existen ciertos alimentos que ayudan al organismo a funcionar de forma adecuada, mantener un peso ideal, evitar el cansancio a ciertas horas, etc.

Por esta razón, hacer ejercicios cada día o practicar algún deporte y comer saludable son aspectos de gran importancia para las personas, en especial para quienes sufren de alguna enfermedad crónica. Bailonga Fitness es un emprendimiento online que fue desarrollado con el objetivo de ofrecer a sus usuarios un espacio en internet para aprender a hacer ejercicio y cocinar saludable desde el hogar.

La web cuenta con profesionales del deporte y otras disciplinas que dictan las prácticas adecuadas para conseguir bienestar físico de manera rápida. Además, sus nutricionistas y expertos en alimentación dan clases, en las cuales enseñan cómo preparar comida saludable y nutritiva sin gastar demasiado tiempo o dinero.

Algo que caracteriza a esta marca son sus clases de baile fitness. En estas, las personas aprenden cómo hacer ejercicio mientras bailan música latina y siguen coreografías e incluso canciones para niños. El objetivo es sacar el máximo provecho al baile para el bienestar físico, como desarrollar unos músculos fuertes, mayor equilibrio y coordinación, reducir el estrés, etc.

Otro de los pilares de los servicios de Bailonga Fitness para entrenar en el hogar son las sesiones de pilates, que incluyen base-suelo, fitball, aro y banda elástica. Además, sus maestros del step ayudan a practicar ejercicios aeróbicos escalonados que mejoran el rendimiento del sistema cardiovascular y aumentan la absorción del oxígeno. Además de esto, ofrecen el servicio total body para trabajar cada músculo del cuerpo.

Por otra parte, Bailonga Fitness cuenta con nutricionistas profesionales que enseñan las recetas ideales para preparar comidas deliciosas, saludables, nutritivas y energéticas. También brindan un curso de alimentación y nutrición, con capítulos destinados a hablar sobre la digestión, los grupos de alimentos, consejos, etc. Por último, ofrecen charlas sobre nutrición y un plan personalizado, para llevar una dieta adaptada a cada necesidad.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/161219-vida-saludable-facil-en-casa.htm