

CONECTA CUERPO Y MENTE EN "ACTIVATE", POR ONCE DIGITAL

- **Expertos en activación física acompañan cada entrenamiento para una vida más saludable**
- **Muestra cómo generar una buena relación con los alimentos y planes de ejercitamiento**
- **A través del microsítio de Once Digital**

El ejercicio es una actividad que contribuye a mejorar nuestra calidad de vida, por ello Once Digital te invita a unirse al reto mensual de *Actívate*, donde encontrarás información nutricional y planes de entrenamiento para todas y todos.

A través de un microsítio web con un calendario que incluye cápsulas con rutinas de ejercicio de 30 minutos, videos nutricionales y estilo de vida, *Actívate* busca acercar a la población a nuevas formas de vida saludable.

Durante la presentación que se llevó a cabo en el Monumento a la Revolución, Carlos Brito Lavalle, Director del Once, destacó la importancia de contar con una plataforma que te permita llevar un estilo de vida saludable desde la comodidad de tu hogar.

"Es la primera plataforma que se lanza de uso libre y gratuito, es la primera plataforma que vamos a estar alimentando durante todo el año (...) Para que ustedes puedan disfrutar y seguir desde casa, a su ritmo, a sus posibilidades", mencionó Brito.

En cada sesión distintos entrenadores muestran paso a paso los ejercicios que se pueden realizar sin necesidad de salir de casa. Además, los nutriólogos te guiarán con opciones fáciles y nutritivas para llevar una dieta balanceada.

De la mano de María Fernanda Millán, Adriana Puente Garoia, Regina Polín de las Fuentes, Iván Mayorga, Rosalinda Pérez Falconi, Jessica Urteaga, Natalia Alanis y Manuele Siestieri, transforma tu vida hacia un camino más saludable.

Sé parte del cambio y únete al reto mensual de *Actívate*, por Once Digital
<https://canalonce.mx/activate/>

Contacto de prensa:

Claudia Solís Beltrán
csolis@canalonce.ipn.mx
Tel: 5356-1111, ext. 60094

Mónica Pérez Espejo
epereze@canalonce.ipn.mx

Tel: 5356-1111, ext. 44336

Andrea Rodríguez
arodriguezs@canalonce.ipn.mx
Tel: 5356-1111, ext. 60190

D.R.© XEIPN **CANAL ONCE**, 2023.