

Herbalife Nutrition aconseja cómo sacar provecho a las vacaciones de verano tras el confinamiento

Las restricciones de movilidad han modificado los planes de viaje de muchos españoles. Las vacaciones son un momento de desconexión y autodescubrimiento y se pueden disfrutar desde cualquier parte. Herbalife Nutrition da 4 consejos para aprovechar el período estival, a pesar de las circunstancias

El verano ya está aquí. Los niños no van al colegio, la temperatura es agradable y los días son más largos, lo que permite tomar el sol y pasar más tiempo con amigos y familiares.

Tras el relajamiento de las medidas de confinamiento en gran parte del territorio español, muchas familias han comenzado a planificar sus vacaciones estivales. Sin embargo, las restricciones de movilidad derivadas de la situación actual también seguirán vigentes en muchas localidades durante los meses de verano, lo que va a limitar en muchos casos las opciones de viaje, entretenimiento, alojamiento y comida.

La compañía global especializada en nutrición y estilo de vida saludable, Herbalife Nutrition, ha preparado una serie de recomendaciones para disfrutar del verano en familia, incluso si tocara llevarlo a cabo desde casa:

- Planificar salidas temáticas: convertirse en turista en la propia ciudad de residencia puede ser una oportunidad para aumentar el vínculo con el lugar de residencia. Realizar excursiones por barrios, largas caminatas o paseos en bicicleta cerca de casa son ocasiones para conectar con la naturaleza e incentivar el interés por ella en los niños. Disfrutar de los parques locales y apreciar la arquitectura del vecindario son actividades que se pueden hacer en cualquier ciudad. Las búsquedas en Google pueden aportar datos interesantes sobre lo que se ve, transformando la experiencia en un aprendizaje para todos.

- Apoyar los mercadillos de agricultores y el comercio de proximidad: Recorrer los mercadillos locales de agricultores supone una excelente manera de promover el comercio local y ayudar a los pequeños negocios. Estos mercados suelen ofrecer opciones de frutas y verduras frescas y de temporada que no suelen encontrarse fácilmente en las tiendas de comestibles o las grandes cadenas de supermercados. Además, involucrar a los niños en la selección de ingredientes saludables para sus comidas puede despertar su interés por la alimentación variada.

- Recrear las vacaciones soñadas en casa: Los juegos en el patio de casa son una forma de mantener entretenidos a los niños: pistolas de agua, hula-hoops, piscinas inflables y la tradicional comba de saltar están entre los preferidos de los más pequeños. Los adultos también pueden reservar áreas de la casa para sus actividades creativas preferidas: se puede recrear una sala de spa simplemente eligiendo una habitación tranquila, sin distracciones tecnológicas, y reservando un tiempo para relajarse y darse un capricho. Para crear un retiro de yoga, bastará con buscar un entrenador en la

web, colocar una esterilla en un espacio designado, encender algunas velas o incienso, y asegurarse de practicar diariamente con música relajante.

- Viajar a través de la cocina: Con los protocolos aéreos aún por definirse, una buena alternativa a los viajes es transportarse por medio de la gastronomía. Puede ser muy divertido preparar bebidas, batidos y comidas con ingredientes de lugares que están en la lista de viajes futuros. Se puede disfrutar de un buen vino italiano con pasta un día, intentar cocinar platos de la cocina india con curry o pedir comida a domicilio en un restaurante nuevo. Se puede completar la experiencia leyendo curiosidades sobre los distintos destinos o viendo una película que muestre lugares en los que se manifiesta esa cultura específica.

Este tiempo excepcional debe planificarse de la misma forma que se haría con unas vacaciones normales. Tener un itinerario de lo que se quiere llevar a cabo ayuda a evitar la depresión y la incertidumbre. Las vacaciones son sinónimo de descanso, relajación, descubrimiento y recreación, y esto se puede conseguir en cualquier lugar.

Sobre Herbalife Nutrition Ltd

Herbalife Nutrition es una compañía global que se dedica a cambiar la vida de las personas con productos nutricionales de calidad y una oportunidad de negocio demostrada para sus Miembros Independientes desde 1980.

La compañía ofrece productos de alta calidad, respaldados por la ciencia, que se venden en más de 90 países por Miembros Independientes, quienes brindan formación personalizada para inspirar a sus clientes adoptando un estilo de vida más saludable y activo. A través de su campaña global para erradicar el hambre, Herbalife Nutrition también se compromete a llevar nutrición y educación a las comunidades de todo el mundo.

Para más información, por favor visitar IAmHerbalifeNutrition.com.

Herbalife Nutrition también invita a los inversores a visitar su página web de relaciones con los inversores en ir.herbalife.com, donde encontrarán toda la información financiera actualizada, así como las últimas novedades.

Datos de contacto:

NURIA SANCHEZ
917818090

Nota de prensa publicada en: [España](#)

Categorías: [Viaje](#) [Sociedad](#) [Entretenimiento](#) [Turismo](#)

<https://www.notasdeprensa.es>