

Herbalife Nutrition: Los españoles dedican poco tiempo al cuidado personal diario

Un informe de Herbalife Nutrition revela que, aunque la nutrición saludable y el ejercicio físico regular son percibidos como aspectos importantes para mantenerse en forma, los españoles suelen emplear poco tiempo para cuidarse

Los españoles tardan menos de media hora en actividades relacionadas con el cuidado personal diario. Es una de las principales conclusiones que se extraen del informe de Herbalife Nutrition sobre los hábitos saludables de los españoles, que se realizó tras entrevistar a 1.100 hombres y mujeres de entre 18 a 55 años de distintas comunidades autónomas.

Más de la mitad de los encuestados (52%) respondieron que dedican menos de 30 minutos a cuidarse cada día, mientras que 29% destinan alrededor de 1 hora y solo 19% afirmaron dedicar más de 1 hora al día para actividades relacionadas con el cuidado personal.

Al pedir a los encuestados que ordenaran por orden de importancia aquellas áreas a las que prestan más atención en su cuidado personal diario, la nutrición fue elegida como la más importante por el 44% de las personas, seguida por el ejercicio físico (17%), el cuidado facial (16%), la elección adecuada de la vestimenta (15%) y el cuidado capilar (9%).

Julián Álvarez, integrante del Consejo Consultor de Nutrición de Herbalife Nutrition, explicó que “encontramos personas que se preocupan por cuidar el exterior y buscan tener una buena apariencia física, pero cada vez más gente entiende que lo importante en realidad es mantener un estado de salud y bienestar óptimo, a través de una nutrición adecuada y una actividad física acorde a los objetivos que se quieran lograr”.

Nutrición cada vez más saludable

Estar bien alimentado y mantener una buena digestión es una prioridad para cada vez más españoles.

Los encuestados manifestaron que incluyen en su día a día pautas para favorecer la digestión, como comer muchas frutas y verduras (42%), pasear (41%), tomar té e infusiones (29%) o hacer comidas poco copiosas (27%).

La mayoría (63%) afirma beber entre 1 y 2 litros de líquido al día, y la bebida preferida de los encuestados es el agua (77%), seguida por el zumo (7%).

Ejercicio físico y descanso: dos caras de una misma moneda

El equilibrio entre la realización de actividades físicas y las horas de descanso es fundamental para mantenerse saludable y rendir en las actividades diarias y, al parecer, los españoles lo saben muy

bien.

Más del 60% de los encuestados explicaron que realizan ejercicio físico para mejorar su salud y bienestar. Por su parte, 35% explicó que lo hacen para desestresarse, 33% para bajar de peso y 29% para mejorar su autoestima.

Las horas invertidas en el ejercicio físico son compensadas con el tiempo dedicado al descanso: 77% de los encuestados afirmaron dormir más de 6 horas al día.

El rostro como carta de presentación

El cuidado personal da prioridad a la principal carta de presentación: el rostro. Un semblante limpio y con una piel lisa y desprovista de imperfecciones puede abrir las puertas en las relaciones profesionales y personales.

Más de 70% de los encuestados le dan una importancia primordial a la limpieza de la piel como parte del cuidado personal diario. Le siguen la hidratación de día y noche (50%), el tratamiento con el uso de antiarrugas y antimanchas (22%) y la tonificación (22%).

Sobre Herbalife Nutrition Ltd

Herbalife Nutrition es una compañía global de nutrición que tiene como propósito hacer el mundo más saludable y feliz. La compañía tiene como misión la nutrición, cambiando la vida de las personas con excelentes productos y programas de nutrición desde 1980. Junto a sus distribuidores independientes de Herbalife Nutrition, están comprometidos en la búsqueda de soluciones para los problemas mundiales de malnutrición y obesidad, el envejecimiento poblacional, el creciente coste de la asistencia sanitaria pública y el aumento de emprendedores de todas las edades. Herbalife Nutrition ofrece productos de alta calidad respaldados por la ciencia, la mayoría producidos en instalaciones propias de la compañía, sesiones personalizadas con un distribuidor independiente de Herbalife Nutrition y un enfoque comunitario de apoyo que inspira a los clientes a adoptar un estilo de vida más saludable y activo.

Los productos de nutrición objetiva, control de peso, energía, fitness y cuidado personal de Herbalife Nutrition están disponibles exclusivamente a través de sus comprometidos distribuidores independientes en más de 90 países.

En sus esfuerzos en responsabilidad social corporativa, Herbalife Nutrition apoya a la Herbalife Nutrition Foundation (HNF) y sus programas Casa Herbalife para ayudar a proporcionar una buena nutrición a niños necesitados. Herbalife Nutrition también se enorgullece de patrocinar a más de 190 atletas, equipos y eventos alrededor del mundo.

Herbalife Nutrition cuenta con aproximadamente 8.900 empleados en el mundo y sus acciones se cotizan en la bolsa de Nueva York (NYSE:HLF), con unas ventas netas anuales de aproximadamente 4.900 millones de dólares en 2018. Para saber más, visite Herbalife.com o IAmHerbalife.com.

La compañía 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:

José Domingo Guariglia
917818090

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

Categorías: [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>