

Nuevas tendencias en deporte y nutrición, según Nersport

El interés por llevar una vida activa y saludable no deja de aumentar. Hacer deporte y llevar una alimentación sana son claves para conseguirlo. Nersport, expertos en nutrición deportiva, desvelan las claves de un estilo de vida más saludable

Llevar un estilo de vida saludable es una de las eternas asignaturas pendientes que tiene casi todo el mundo. Aunque algunas personas poco a poco logran conseguirlo, como se demuestra con la mejora de los hábitos deportivos y de nutrición. Los expertos en nutrición deportiva de nersport.com han analizado las nuevas tendencias en este segmento, como se muestra a continuación.

Para picar, aperitivos saludables

Picar entre horas es uno de los placeres a los que pocos pueden resistirse, aunque cada vez es más evidente que las personas buscan opciones saludables. Se están dejando a un lado los productos con un exceso de azúcares refinados y grasas saturadas, y cambiándolos por opciones mucho más equilibradas.

Por ejemplo, las barritas de proteína permiten no solo saciar ese antojo de tomar algo entre horas, sino que también ayudan a la nutrición de los músculos sin añadir un exceso de azúcar. Lo que las convierte en una opción ideal para entrenamientos, caminatas, etc.

Alimentos BIO y orgánicos

Otra de las tendencias en nutrición saludable es la de tomar alimentos orgánicos y naturales, en sustitución de los procesados. Son sobre todo los más jóvenes los que apuestan por este tipo de productos, aunque el resto de la población también tiene un gran interés por comer más sano.

Planes personalizados de nutrición

Otro apunte de nersport es la demanda de programas de alimentación a la medida, dependiendo de las necesidades y características de cada uno. Deportistas, embarazadas y personas que quieren mejorar su aspecto buscan dietas individualizadas, que les ayuden a lograr sus objetivos.

Hay quien busca perder peso, aunque hablar de alimentación saludable no significa solo esto. También están los que necesitan aumentar su masa muscular, quien quiere depurar el organismo o llevar un entrenamiento que requiere un tipo de alimentación específico.

Lo bueno de estos planes es que cualquiera puede tener el suyo y disfrutar de unos hábitos más saludables. Desde intolerantes a determinados alimentos hasta quienes quieren cambiar de hábitos, todos cuentan con esta posibilidad.

Ejercicios al aire libre en grupo

En el apartado de deportes, la tendencia que gana enteros es practicar actividades en espacios abiertos, aunque los gimnasios siguen siendo bastante recurrentes sobre todo cuando el tiempo no acompaña.

Hablando de acompañar, con el fin de encontrar la motivación y no dejar de ejercitarse en poco tiempo, se nota un mayor interés por las actividades grupales como el fitness o los ejercicios de cardio. Con el fin de aumentar el rendimiento y evitar el agotamiento, se toman suplementos nutricionales como los que se pueden encontrar en <https://nersport.com>, que ayudan a mejorar el tono muscular y favorecen la práctica regular de diversos deportes, tanto de alta intensidad como de impacto moderado.

En cualquier caso, el interés por mantener una alimentación más equilibrada y un mejor fondo físico sigue en aumento, con tendencias que se adaptan a los nuevos tiempos, combinadas con otras que llevan más tiempo.

Datos de contacto:

NERSPORT

<https://nersport.com>

+34 914 029 275

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

Categorías: [Nutrición](#) [Entretenimiento](#) [E-Commerce](#) [Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>