

El 60% de los jóvenes cree que la alimentación equilibrada ayuda a mejorar la concentración y el rendimiento

Los jóvenes creen necesario dormir entre 6 y 8 horas y alimentarse de forma sana y equilibrada para ser realmente competitivos. La final nacional de Young Business Talents se realizará el 4 de septiembre

Seis de cada diez estudiantes consideran que los buenos hábitos alimenticios son la clave para mejorar la concentración y mantener un buen rendimiento académico y profesional. Esta es una de las principales conclusiones del estudio sobre actitudes de los jóvenes preuniversitarios, realizado por Young Business Talents y la compañía global de nutrición Herbalife Nutrition, que analiza cómo los hábitos de vida saludables influyen en los jóvenes emprendedores para ayudarlos a ser más competitivos.

La encuesta fue realizada a finales de 2019 a 11.301 estudiantes preuniversitarios de entre 15 y 21 años de edad, que cursan 4º de la ESO, 1º y 2º de Bachillerato y los ciclos medio y superior de Formación Profesional, participantes de la edición 2019 de Young Business Talents.

Si bien 6 de cada 10 jóvenes consideran que la buena nutrición influye para estudiar o trabajar de forma adecuada, las mujeres le atribuyen un mayor peso (64%) que los hombres (57,6%). Conforme aumenta la edad de los encuestados, más valor se le otorga a la nutrición equilibrada.

Al evaluar los principales hábitos saludables que ayudan a aumentar la competitividad de los jóvenes emprendedores, los estudiantes se decantan por: dormir entre 6 y 8 horas (87%) y alimentarse de forma sana y equilibrada (77%). A ellos les siguen ejercitarse/ ir al gimnasio (55,2%) y practicar yoga/meditación (22,2%).

Nuevamente, se encuentran diferencias entre los géneros. Las chicas dan mayor importancia a la alimentación sana (79%) que los chicos (75%) y a practicar yoga o meditación (25% contra 19% en los chicos). Estos, por el contrario, dan mayor importancia a ejercitarse (60%) que las chicas (50%).

Young Business Talents es el único programa formativo de aprendizaje experiencial que hace posible, mediante el uso de una simulación, que los participantes tomen decisiones en una empresa virtual. Los alumnos tienen la oportunidad de experimentar cómo se gestiona una empresa para desarrollar y poner en práctica sus capacidades y conocimientos.

La edición 2019-2020 -cuya final está prevista para el próximo 4 de septiembre- ha contado con el patrocinio de Herbalife Nutrition, ESIC y Abanca.

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:

Herbalife International de España, S.A.
917818090

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

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Emprendedores](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>