

Herbalife Nutrition: Los españoles dedican menos de 2 horas al día a cuidarse

El Panel de Hábitos Saludables de Herbalife Nutrition -que este año llega a su decimoquinta edición- revela que los españoles solo dedican 1,4 horas al día a cuidarse. Las mujeres y los jóvenes son los grupos que más tiempo dedican a su cuidado personal

El Panel Anual de Herbalife Nutrition -desarrollado en conjunto con la empresa de investigación de mercados Instituto IO Sondea- afirma que los españoles dedican en promedio tan solo 1,4 horas al día a su cuidado personal. La encuesta plasma los usos y costumbres alimentarias en España, y se realiza mediante entrevistas a una muestra de 2.025 personas entre los 18 y los 65 años de edad de todo el país, seleccionadas por cuotas de sexo, edad y CCAA, según las estadísticas del INE.

Los jóvenes de 18 a 24 años (1,86 horas) y las mujeres (1,49 horas) son los grupos sociales que invierten más tiempo en arreglarse, ir al gimnasio o a la peluquería, entre otros hábitos de cuidado personal. Este tiempo se reduce a 1,28 horas al día en individuos con edades entre los 45 y los 54 años. Así mismo, las personas de poder adquisitivo alto dedican más tiempo a estos hábitos (1,57 horas al día), frente a las de poder adquisitivo medio (1,40 horas) o bajo (1,36 horas).

La importancia de controlar el peso y practicar ejercicio regularmente

Mantener bajo control el peso corporal es primordial para 3 de cada 4 españoles como forma de cuidado personal. Para cumplir este objetivo, más de la mitad de la población practica ejercicio físico (52,10%), o sigue dietas por su cuenta, sin control médico (42,02%).

Quienes toman medidas para mantener su peso corporal bajo control lo hacen con el fin de mejorar su condición física (63,19%), su estado de salud (61,78%) o su imagen (54,25%).

Los españoles practican cada día más deporte y están más concienciados acerca la importancia de realizar ejercicio físico. De hecho, 3 de cada 4 encuestados afirman practicar deporte cada semana una media de 3,3 horas semanales, sobre todo los hombres y las personas de poder adquisitivo alto.

Practicar deporte es percibido como una actividad que mejora la salud y el bienestar (73,95%), entretenida (46,45%), desestresante (44,19%) y que ayuda a perder peso (39,07%).

Sin embargo, muchos de quienes practican deporte no le dan la suficiente importancia a la nutrición. Solo el 40% tiene en cuenta la nutrición a la hora de practicar deporte (especialmente las mujeres), mientras que el 60% no la considera importante. Casi un 40% admite haber tomado complementos alimenticios en alguna ocasión (28,37%) o habitualmente (9,57%).

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: [Madrid](#)

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

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>