

Nara lanza su Guía de Hábitos Saludables y Nutrición de la mano de Rodilla

Nara y Rodilla se unen para lanzar su propia Guía de Hábitos Saludables y Nutrición, que expone los principios básicos que se deben incorporar en el día a día para lograr un buen estilo de vida

En los últimos años, se ha aumentado el conocimiento sobre la importancia de seguir una dieta sana y equilibrada, por lo que la nutrición ha adquirido un papel relevante en la sociedad. Siendo conscientes de esto, la marca digital de salud y bienestar, Nara, ha elaborado junto a Rodilla su Guía de Hábitos Saludables y Nutrición, un manual sencillo pero completo en el que ambas marcas aúnan esfuerzos con el objetivo de facilitar a sus clientes la implementación de hábitos de vida saludables.

Con ello, todo aquel que quiera comenzar a llevar unos hábitos de vida más saludables o tenga inquietud por conocer más acerca de los mismos, tendrá al alcance de su mano los principios básicos, que van más allá de la propia alimentación y que son:

Dieta equilibrada: aquella que cubre las necesidades vitales atendiendo al propio cuerpo, evitando alimentos nocivos para el organismo y que permite mantenerse hidratado.

Descanso adecuado: conseguir una rutina de horarios regular y dormir unas 7 u 8 horas ayudarán a tener un sueño reparador y descansar para frenar el deterioro físico y mental.

Ejercicio físico: esta es una de las mejores herramientas para retrasar y prevenir los efectos del envejecimiento, fomentar la salud y el bienestar, así como mejorar la estabilidad, coordinación y movimiento articular.

Buenos hábitos de higiene: beneficiosos tanto para la salud física y mental como para prevenir enfermedades.

Equilibrio mental: cuidar la salud mental se ha convertido en un must para conseguir ese equilibrio con la alimentación adecuada y el ejercicio físico.

Relaciones sociales: estas, siempre que sean sanas, ayudan a crecer y evolucionar como personas y a progresar en distintos hábitos de la vida.

Cuidado del entorno natural: la salud y el bienestar están estrechamente relacionados con el medio ambiente. El efecto invernadero o el cambio climático favorecen la aparición de enfermedades, sobre todo cardiovasculares y respiratorias.

Evitar hábitos tóxicos como el tabaco o el alcohol ayuda a mejorar la salud previniendo enfermedades pulmonares, óseas o cardiovasculares.

Puede parecer que son grandes cambios, pero para dar el primer paso es importante visualizar el objetivo y saber introducirlos en el día a día. La Guía Saludable de Nara y Rodilla establece los principios básicos para llevarlos a cabo, que empiezan por saber qué es lo que se quiere cambiar, marcarse pequeños objetivos y no fijar una fecha clave a largo plazo, iniciar hábitos sencillos de cumplir, hasta ir asociando unos hábitos con otros y celebrar los logros.

Asimismo, la guía explica los principios básicos para una alimentación adecuada y la importancia de las vitaminas para el sistema inmune, que son esenciales para el funcionamiento celular, su crecimiento y su normal desarrollo.

Los clientes de Rodilla podrán acceder por tiempo limitado a esta Guía de Hábitos Saludables y Nutrición con la compra de la nueva ensalada de pasta, salmón ahumado y salsa con aguacate, o de un pack de 16, 22 o 30 sándwiches fríos.

Junto a esta nueva guía, los usuarios recibirán tres meses de suscripción al Plan Vida Sana de Nara. Esta es una alternativa novedosa respecto al tradicional seguro de salud, ya que funciona como una suscripción mensual sin permanencia que da acceso a determinados servicios de la sanidad privada, así como a otros gratuitos e ilimitados de atención médica online, como son videoconsulta médica y el chat con especialistas (nutrición, ginecología, entrenador personal, psicología, etc.)

Ángel Fernández, Director de Desarrollo de Negocio y Marketing de Rodilla, ha declarado que “una de nuestras prioridades en Rodilla, cada vez más, es ofrecer a nuestros clientes una alimentación equilibrada, basada en la variedad y en alimentos saludables. Con este fin, lanzamos esta guía de la mano de Nara Digital y continuamos innovando en productos adaptados a todos los perfiles de alimentación”.

Acuerdo de colaboración entre las marcas

Rodilla se ha unido a Nara en una colaboración en la que los clientes de la cadena de restauración podrán acceder a la suscripción del Plan Vida Sana y tres meses gratuitos por la compra de uno de sus productos icónicos, como los packs de 16, 22 y 30 sándwiches. Esta acción conjunta, que dio comienzo el pasado 13 de abril, y se extenderá a lo largo de un mes, tiene como objetivo concienciar sobre la importancia de tener hábitos saludables en el día a día, además de desarrollar acciones que los fomenten.

Escuchar al cliente

Ambas compañías comparten la filosofía de “100% orientación al cliente”. Por eso trabajan en dar respuesta continua a sus necesidades y en ofrecerles propuestas de valor novedosas. Esta estrategia de escucha activa de sus clientes, tanto en plataformas online como offline, culmina con esta acción de sinergia entre ambas compañías.

Datos de contacto:

María García-Forte Valiente
620929285

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

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Industria](#) [Farmacéutica](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Restauración](#) [Otros deportes](#)
[Consumo](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>