[notasdeprensa.jpg](http://www.notasdeprensa.es)Publicado en Madrid el 19/05/2020

# [La manzana Kanzi ofrece ideas refrescantes para saborear el buen tiempo con energía](http://www.notasdeprensa.es)

## Una manzana encierra en cada jugoso bocado razones de sobra por las que comer una manzana al día ayuda a estar más enérgico y vital

Kanzi es una variedad de manzana que se caracteriza por tener un sabor dulce con notas ácidas. Crujiente y sabrosa, de color rojo pasión con características vetas amarillas y crujiente mordedura, es una fruta ideal por su frescura para consumir en primavera y verano. Pero además de sus cualidades para el paladar es el claro ejemplo de que lo sabroso no está reñido con lo saludable. Una Kanzi encierra en cada bocado razones de sobra por las que comer una manzana al día ayuda a estar más enérgico y vital. Se recibe la llegada del buen tiempo con optimismo, el organismo se activa, el día se alarga y surgen las ganas de hacer planes sin parar. La primavera la sangre altera, la temperatura cálida, unida a más horas de luz al día, forman una combinación muy estimulante para el estado de ánimo. Kanzi propone consejos frescos para tener más energía y disfrutar a tope de la vida. - Cuidar la alimentación. Seguir una dieta sana y equilibrada, compuesta de tres comidas principales (desayuno, comida y cena) y dos o tres tentempiés a lo largo del día. Asegurándose de tomar todos los nutrientes necesarios: vitaminas, minerales, oligoelementos y fibra para que el organismo funcione como un reloj y, sobre todo, mantenerse hidratado. Frutas como Kanzi son el mejor aliado para un dulce y refrescante bocado de energía natural sin caer en snacks procesados. Energía y azúcares naturales para continuar con las pilas cargadas. - Planes relajantes para mantener el equilibrio. Es necesario favorecer la desconexión mental, y es que no solo hay que reponerse físicamente. Desconectar para así reconectarse con más fuerza. El ejercicio moderado, los largos paseos, tomar 10 minutos de sol al día o un baño de sales en casa benefician la sensación de bienestar. - ¿Por qué no un capricho refrescante de vez en cuando? Para sofocar el calor y cargarse de buen humor, pero mejor evitar los “ladrones de energía” como alimentos procesados, con exceso de azúcar, cafeína y alcohol que afectan a las defensas y restan energía. Qué mejor para refrescarse que una macedonia de frutas o una Kanzi directa del frigorífico, aporta frescura e hidratación cuando más se necesita. Cada mordedura supone un bocado de salud y carácter para el cuerpo. - Estimular el cerebro con música. Diversos estudios confirman que la música ayuda a avivar el cerebro de una manera única. Kanzi ha creado una playlist en Spotify The power of the great music by Kanzi en colaboración con los internautas para aumentar la motivación y energía y escuchar en la ducha, en el gimansio, en el trabajo.

**Datos de contacto:**

Carmen García

659906743

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/la-manzana-kanzi-ofrece-ideas-refrescantes](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Nutrición Gastronomía Sociedad

[notasdeprensa.jpg](http://www.notasdeprensa.es)

[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)