

TENDENCIAS

Al fin hay un gimnasio que ofrece clases de siesta para adultos cansados

El Ciudadano · 30 de abril de 2017



Dejar cada vez menos y menos tiempo para dormir se ha convertido en algo común en las personas modernas del siglo XXI. Y eso tiene un montón de consecuencias indeseadas, como estrés o cansancio constante. Por eso este gimnasio de Reino Unido vio una oportunidad y empezó a dar clases de siesta.

Ahora puedes pagar por 15 minutos de ejercicios de estiramiento seguidos de 45 minutos de siesta, a una temperatura ideal, en una habitación llena de desconocidos y aún decir que “vas al gimnasio”.

Los organizadores lo llaman “Nap-ercise” y dicen que estas clases “revigorizarán la mente, mejorarán el humor y hasta quemarán alguna caloría,” lo que es lo suficientemente abstracto para no ser falso.

Aunque puede tener algún respaldo científico. Según un estudio realizado en el Allegheny College de Pensilvania, los participantes que se echaron una siesta de 45 minutos a mitad del día manejaron el estrés mejor que los que no. Y otro estudio distinto de UC Berkeley dice que la siesta incrementa la capacidad del cerebro de aprender.

Por ahora la clase está en pruebas en el gimnasio David Lloyd Clubs en Sidcup, Reino Unido, y si tiene éxito, la pondrán en más gimnasios de su cadena.

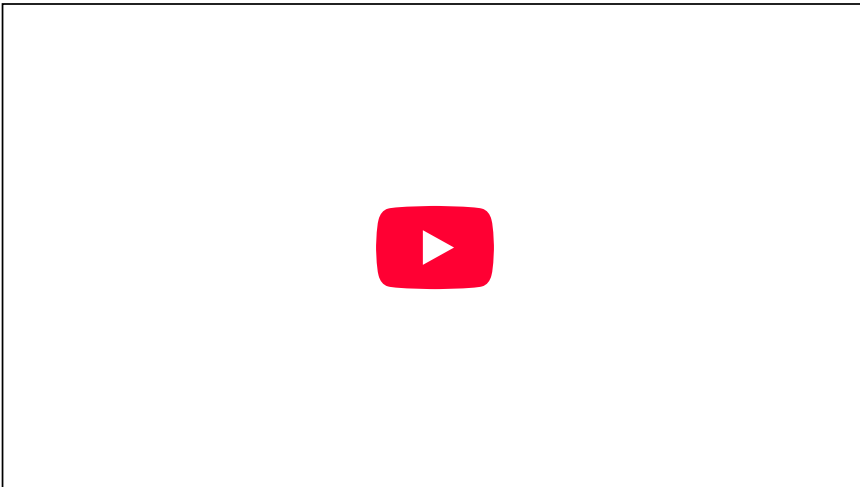




**Ahora puedes pagar por 15 minutos de ejercicios de estiramiento seguidos de 45 minutos de siesta...
... a una temperatura ideal, en una habitación llena de desconocidos y aún decir que “vas al gimnasio”**



Los organizadores dicen que estas clases “revigorizarán la mente, mejorarán el humor y hasta quemarán alguna caloría”



Fuente: El Ciudadano