

EL ESTUDIO DE CÁRNICAS SERRANO



PÁSATE A SERRANO.

IDEARIO PARA UN MODO DE VIDA SALUDABLE. ALIMENTACIÓN Y DEPORTE PARA SER MÁS FELIZ



CORRER REGULARMENTE INCREMENTA EL SENTIMIENTO DE FELICIDAD



Así se desprende del estudio sobre hábitos saludables que hemos realizado por Cárnicas Serrano entre los ‘corredores populares’. El 97% de los entrevistados considera que la práctica deportiva y llevar un estilo de vida saludable mejora la condición anímica respecto a la población sedentaria.

El perfil del corredor popular es el de una persona preocupada por su salud, que practica 6 horas de ejercicio a la semana, no fumador, con una dieta variada centrada en la verdura, la fruta y que incorpora la carne como fuente de proteínas y energía

Las personas que corren regularmente ponen de manifiesto estados de ánimo más positivos que los que no practican ejercicio, ya que la mejora de la forma física hace que las personas se sientan más fuertes y seguras ante los retos de la vida. Estas son algunas de las conclusiones que se desprenden de un estudio realizado por Cárnicas Serrano y la Fundación Deportiva Municipal de Valencia entre más de 700 atletas populares.

vida diaria, el 96,4%. Estas afirmaciones van en la línea de la célebre frase “mente sana en cuerpo sano” puesto que el 98,3% de los entrevistados argumentan que con la práctica regular de actividad física tienen mucho mejor ‘bienestar psicológico’, y lógicamente, también un mejor ‘bienestar físico’, el 95%. En 2008 el Instituto de la Felicidad, del cual es miembro Eduard Punset, hizo público un estudio en el que el 37% de los españoles consideraba la salud como el factor principal para ser feliz.

regular dedicando una media de 5.5 horas a la semana. A esto unen una preocupación y un cuidado por la alimentación, los corredores populares realizan entre 3 y 5 comidas al día, y su dieta está basada en frutas, verduras, y la carne.

Por otro lado, la inmensa mayoría de los entrevistados, el 99%, señala que ‘bebe mucha agua’ diariamente, siendo éste un elemento primordial para la salud. Mientras que el 73% de los entrevistados señala cuidar su peso e imagen física, y más del 87% señala no fumar, dato significativo que corrobora unos hábitos saludables superiores a los de media puesto que el 31,5%

de la población española es fumadora, según la Encuesta Europea de Salud en España de 2009. En términos cualitativos y a la pregunta de qué significa el deporte el 32% de los corredores encuestados asocia deporte con bienestar físico y mental, el 24% con vitalidad y salud, el 8,5% con felicidad y otro 8,5% con satisfacción personal. Y es que, la mayoría de los entrevistados, un 88%, consideran que una persona que haga regularmente deporte y lleve una alimentación sana es más feliz que una persona que lleva una vida más sedentaria.

y el deporte. Contamos con un club de atletismo con más de 20 años de historia y desde el que promueve estos valores. Además la compañía cuenta con un departamento de I+D+i desde el que investiga y desarrolla su línea de productos saludables. Sabrosanos, que cuentan con el aval nutricional de la Universidad de Valencia y que hace dos años fueron merecedores del premio NAOS, otorgado por el Ministerio de Sanidad, como reconocimiento a la lucha contra la obesidad infantil y a la promoción de un estilo de vida saludable.

% El 98% de los entrevistados manifiesta que la práctica regular de actividad física les hace tener un mejor estado de ánimo; sentirse menos estresados, el 96%; y, sentirse con más vigor y energía en su



Además del 96% de los ‘corredores populares’ realizan actividad física (correr u otra actividad física complementaria) de forma



En Cárnicas Serrano nos comprometemos con los hábitos saludables, la salud

DESCUBRE NUESTRO COMPROMISO

<http://serranoconeldeporte.com>