

NOTA DE PRENSA

Evento “Entrenar y alimentarse con sentido”

“Una dieta saludable combinada con actividad física puede prevenir hasta el 80% de enfermedades cardiovasculares”

- Synergym y MyRealFood abordan la relación entre alimentación y ejercicio en una jornada práctica con motivo del Día Mundial de la Nutrición.
- En el evento se ha combinado entrenamiento funcional, showcooking y asesoramiento nutricional para entender cómo adaptar la alimentación a cada tipo de ejercicio.
- En un encuentro 100% experiencial, en el que se han cocinado en directo tres recetas saludables, los responsables de Synergym y MyRealFood han compartido información sobre los beneficios de diversos ingredientes, como el chocolate negro, los frutos secos o el queso cottage, aplicados al deporte.

Málaga. 28 de mayo de 2025 – Synergym, compañía referente en el sector fitness en España, y MyRealFood, la *app* líder en España de alimentación saludable y estilo de vida, han celebrado hoy, en el marco del Día Mundial de la Nutrición, un evento conjunto en el club Synergym Prosperidad (Madrid) diseñado para demostrar cómo la combinación de entrenamiento y alimentación equilibrada es clave para un estilo de vida saludable. Bajo el título “**Entrenar y alimentarse con sentido**”, la jornada ha reunido a periodistas y expertos del ámbito de la nutrición y el ejercicio en una experiencia participativa que ha incluido divulgación, demostraciones prácticas y actividad física en un entorno cercano, accesible y funcional.

Una experiencia 360° que une cuerpo y mente

La jornada se ha estructurado en torno a tres grandes bloques: una **sesión divulgativa combinada con showcooking**, una **mini sesión de entrenamiento funcional** y un espacio final para el networking en el que los asistentes han tenido la oportunidad de hablar sobre lo vivido y disfrutar al mismo tiempo de un **desayuno saludable**. Durante la sesión principal, expertos de Synergym y MyRealFood han explicado cómo adaptar la alimentación en torno al entrenamiento para optimizar el rendimiento y la recuperación, ofreciendo herramientas prácticas aplicables a la rutina diaria, desmitificando creencias y ofreciendo herramientas prácticas aplicables a la rutina diaria.

“Queríamos ofrecer un evento útil y directo, en el que las personas asistentes pudieran entender cómo pequeñas decisiones diarias (como el tipo de desayuno o la forma en que entrenamos) pueden marcar una gran diferencia en nuestra salud. La alimentación y el ejercicio no deben vivirse como objetivos extremos ni metas inalcanzables, sino como herramientas fundamentales que trabajan en conjunto para mejorar nuestra calidad de vida. Entender esta relación nos empodera para adoptar hábitos sostenibles, prevenir enfermedades y sentirnos mejor cada día”, ha señalado Rodrigo Díaz, *Operations Area Manager* de Synergym. Por su parte, Toni Mancha, CEO de MyRealFood, ha afirmado que

“nuestra misión es acercar la nutrición real a la gente real. Hoy hemos querido mostrar que comer bien no significa complicarse, sino entender lo que el cuerpo necesita y adaptar nuestras elecciones alimentarias a nuestro ritmo de vida”.

Tras la parte divulgativa, los asistentes han podido ver en directo cómo se preparaban **tres recetas saludables**, adaptadas a distintos momentos del día y objetivos de entrenamiento:

- **Granola casera**, elaborada con avena, frutos secos variados, coco rallado, dátiles, chocolate 85%, canela y aceite de oliva virgen extra: una opción energética y rica en fibra, ideal para comenzar el día con fuerza.
- **Smoothie de arándanos**, con leche semidesnatada, yogur proteico, avena, plátano y arándanos: una combinación antioxidante, saciante y perfecta para recuperar tras una sesión de cardio o fuerza.
- **Tostada con queso cottage y tomate cherry**, aderezada con aceite de oliva y pimienta: sencilla, rica en proteínas y versátil como opción pre o post entreno.

“Cada ingrediente ha sido **seleccionado por su valor nutricional y por cómo puede beneficiar el rendimiento físico**. Hemos querido demostrar que **comer de forma saludable también puede ser delicioso, sencillo y adaptable a cualquier perfil**”, ha explicado Catherine Rodríguez, dietista-nutricionista y creadora de contenido en MyRealFood. “Por ejemplo, “el **queso cottage** es una excelente fuente de proteína, lo que lo convierte en **un alimento ideal para la recuperación muscular**. Los **dátiles son un alimento ideal para el preentrenamiento**, ya que aportan energía rápida gracias a sus carbohidratos de fácil digestión y, además, son muy prácticos para llevar a cualquier parte”.

La jornada ha cerrado con una breve **sesión de entrenamiento funcional** dirigida por el propio equipo técnico del club anfitrión, en la que los asistentes han podido moverse, activar el cuerpo y comprobar de forma práctica cómo se integra el movimiento en el día a día. “El entrenamiento funcional es una excelente forma de mantener el cuerpo activo y saludable, porque trabaja diferentes grupos musculares simultáneamente y mejora la movilidad. Esto no solo contribuye a un mejor rendimiento físico, sino que también protege las articulaciones y promueve un envejecimiento saludable”, ha explicado el Operations Area Manager de Synergym. Asimismo, ha hecho hincapié en que “la práctica regular de actividad física combinada con una nutrición saludable puede reducir hasta en un 30% el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, cáncer o diabetes tipo 2. Y con solo 30 minutos de entrenamiento al día podemos lograrlo”.

Colaboración exclusiva y compromiso con la salud

El evento ha sido también la ocasión para destacar la colaboración exclusiva entre ambas marcas, por la que los socios de Synergym pueden acceder a la versión PLUS de la app de MyRealFood en condiciones preferentes. Se trata de la primera integración de estas características entre una cadena de gimnasios y una app de nutrición en España. “La unión con MyRealFood no solo nos permite ofrecer más valor a nuestros socios, sino reforzar un mensaje de coherencia: si entrenas en Synergym, también puedes aprender a alimentarte mejor”, ha comentado Rodrigo Díaz.

Sobre Synergym:

Fundada en 2013, Synergym es una de las principales operadoras de gimnasios en España, destacando por su modelo *smart-price* que combina tarifas asequibles, diseño moderno y tecnología avanzada. A través de su filosofía *Fit Together*, la compañía busca democratizar el acceso al fitness y fomentar un estilo de vida activo y saludable entre sus usuarios. Synergym demuestra su alto compromiso con la excelencia, la innovación y el crecimiento sostenible gracias a su presencia en todas las comunidades españolas, con 126 clubes abiertos.

Contacto para medios

Inmaculada Bejarano

ibejarano@webershandwick.com

Elisabet García

egarciaramon@webershandwick.com

Ana García Pos

agarciapos@webershandwick.com