

## La pandemia abrió los ojos de muchos a las ventajas de correr o andar en bicicleta al trabajo: los "comutes activos"

Algunos han mantenido el hábito y ya no están contentos con largos viajes en automóvil o aburridos viajes en tren.

Seis personas comparten cómo sacan el máximo provecho de su trayecto al trabajo.

### 'Nunca tomo la misma ruta dos días seguidos'

[flamengo vence por cualquier otro resultado sportingbet](#)

William Macdonald, de 51 años, se esfuerza por variar su trayecto. El desarrollador web de Escocia, que ha vivido en Suecia durante 17 años, mantiene su viaje a su oficina en Estocolmo fresco al "nunca tomar el mismo método o ruta dos días seguidos".

Tanto si se trata de andar en bicicleta antes de subirse a un barco, correr o incluso nadar en el camino hacia el trabajo, cambiar su viaje al trabajo le permite sentir que está haciendo un buen uso de su día. "En verano, a veces ando en bicicleta y nadó en una piscina climatizada que está en el camino al trabajo. Ando en bicicleta todo el año, siempre y cuando no haya grandes bancos de nieve", dice.

"Simplemente lo hago para darle un poco de variedad... A veces ver a las mismas personas en el mismo tren todos los días puede ser deprimente", agrega.

"Puedes darle un propósito a otro aspecto del día... Agrega una característica al día. De lo contrario, el trayecto es simplemente un pequeño paso para pasar el día entero en la oficina."

El trabajo de Macdonald le permite la opción de trabajar desde su hogar en algunos días, en los que a menudo anda en bicicleta en un bosque cercano. "A veces, hago cross-country skiing en mi hora de almuerzo!"

### 'Patinar en línea es un entrenamiento de cuerpo completo'

[flamengo vence por cualquier otro resultado sportingbet](#)

En Nueva York, Miguel Ramirez, de 35 años, lleva patinando al trabajo por las calles de la ciudad durante los últimos 12 años.

"El patinaje en línea es un entrenamiento de cuerpo completo. También requiere mucho equilibrio, coordinación y flexibilidad. Es genial para distancias cortas a medias. Y el uso híbrido del transporte es muy fácil. Puedes subirte al tren o el autobús sin esfuerzo", dice.

Ramirez dice que el patinaje es una opción más práctica de lo que piensas.

"Muchos

A Escócia foi amplamente criticada depois de perder por 5-1 contra a Alemanha no jogo inaugural da Euro 2024, mas este resultado **sbobet** Colónia mantém vivas as esperanças sobre um lugar nos últimos 16 anos que deve ser garantido se vencerem Hungria na cidade alemã.

"É assim que temos jogado como uma equipe nos últimos três ou quatro anos", disse Clarke.

"Por isso estamos aqui **sbobet** um torneio, sabíamos o quê tínhamos de fazer e foi bom desempenho da equipa contra bons adversários".

"Vamos nos sentir muito melhor indo para o próximo jogo na parte de trás desse desempenho. É

assim que jogamos, é como trabalhamos”. Bem quanto ao lado sujo do game podemos jogar e conseguimos a bola baixando algumas chances: “Nós fizemos isso porque ainda estamos competindo – foi essa coisa mais importante.” Isso era exatamente aquilo **sbobet** relação à noite decepcionante; nós continuamos vivos no torneio.”

---

**Informações do documento:**

Autor: symphonyinn.com

Assunto: sbobet

Palavras-chave: **sbobet - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-08-30