

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'

[fluminense x palpíte](#)

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'

[fluminense x palpíte](#)

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

Xi Jinping Felicita a Claudia Sheinbaum por su Eleição como Presidente de México

05.06.2024 09h46

El presidente chino, Xi Jinping, envió un mensaje el martes a Claudia Sheinbaum, extendiendo las felicitaciones por su elección como presidente de México.

En su mensaje, Xi destacó que México es un gran país de América Latina y un importante país de mercado emergente, y que China y México son socios estratégicos amplios.

Las relaciones China-México han mantenido un desarrollo sólido y han adquirido una creciente importancia estratégica, complementariedad y beneficio mutuo, dijo Xi, agregando que la relación está en un período importante de construir sobre las conquistas pasadas y avanzar aún más.

Xi también dijo que atribuye gran importancia al desarrollo de las relaciones China-México y está dispuesto a fortalecer la comunicación estratégica con la presidenta electa para llevar las relaciones bilaterales a un nuevo nivel y traer más beneficios a los dos pueblos.

0 comentarios

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: www betboo com

Palavras-chave: **www betboo com - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-07-02