

# Un Negocio de “Peso” Que Se Expande en el Verano

*Más empresas están implementando gimnasios completos a fin de que sus empleados se ejerciten y oxigenen para aumentar su productividad.*

¿Quién en estos tiempos puede jactarse de decir que nunca se ha preocupado por su peso o por esos kilitos de más que saltan a la vista en temporadas de verano? Hoy en día, cuando la estética presenta cuerpos esculturales y modelos extremadamente delgadas circulando en cuanta publicidad exista, es muy difícil no pensar en nuestra figura y en lo que tenemos que hacer para lograr el cuerpo esbelto soñado, más aún ahora que ya no podemos esconder nuestros “rollitos” con la típica ropa de invierno.

Por ello, es justamente en los meses previos al verano cuando los gimnasios empiezan a llenarse de clientela ávida por retomar el peso soñado. Esta tendencia continúa al alza durante el propio verano, que hace que los negocios relacionados con el sobrepeso se dinamicen. Así también, aumenta la



venta de alimentos para dietas, vitaminas, pastillas para bajar de peso, implementos deportivos y, por supuesto, las membresías para los gimnasios.

Sin embargo, si bien una mayor cantidad de gente hace uso de los gimnasios en épocas de verano, ello no quita que prospere una cultura del ejercicio y de estar en forma permanente, que ha permitido una expansión de las cadenas de gimnasios, así como una mayor facturación, estimada en US\$ 45 millones en este año, 7% más que en 2010.

### Alternativas

El mercado de los gimnasios está en constante desarrollo y viene ofreciendo diversas alternativas para no dejar de hacer ejercicios. Incluso existen programas que se llevan a las oficinas para ayudar a los empleados a mejorar sus posturas y a saber realizar correctamente los ejercicios de estiramiento, con el fin de lograr una mejor disposición hacia el trabajo y conseguir así una mayor productividad. Asimismo, más gerentes y empresarios están entendiendo el famoso dicho "mente sana en cuerpo sano", por lo que vienen implementando gimnasios completos en grandes espacios de sus empresas, con la asesoría y acompañamiento de algunas cadenas de gimnasios de Lima, con el fin de permitir que sus empleados se ejerciten, oxigenen y relajen. Estudios internacionales han revelado que con la práctica de programas deportivos en la oficina, la productividad de los trabajadores aumenta entre 15% y 30% luego de tres meses.

Por otro lado, también se vienen abriendo nuevos gimnasios grandes y pequeños en diversos distritos de la capital. La cadena de gimnasios Gold's Gym inauguró a inicios de este año un gimnasio en Surco, en la Av. La Encalada, frente al centro comercial Monterrico, y uno más en el Open Plaza de Angamos con Marsano. Más adelante planean abrir otros gimnasios en las principales ciudades del país a través del sistema de franquicias.

### Costos

Pero ¿cuánto cuesta bajar de peso? El gasto promedio se sitúa en S/. 200 mensuales, considerando unos S/. 150 por membresía y S/. 50 más en consumo de servicios de cafetería y compra de suplementos vitamínicos. Sin embargo, si lo que desea es bajar de peso a toda prisa, debe combinar un programa de ejercicios de acuerdo con sus necesidades, con una dieta balanceada baja en grasas.

Para lo primero, el gimnasio Personal Training le garantiza una reducción de peso considerable en seis semanas por un valor de S/. 900. El Gold's Gym, a su vez, tiene un plan de 10 sesiones con un entrenador personal por S/. 475 adicionales a la mensualidad.

Para lo segundo, y en la mayoría de los casos, lo más difícil de realizar: la dieta. Nutridietas le cobra entre S/. 110 y S/. 240 por diseñarle un plan nutricional en el que se incluyen los alimentos que se deben ingerir cada día, así como la forma en que hay que prepararlos. Esta asesoría puede ser por teléfono, correo o a domicilio, variando los precios en cada ocasión.

También existen páginas web gratuitas y foros que le pueden ayudar y dar ideas para que sepa qué alimentos son

más bajos en calorías y cuánto debe consumir por día. Esta opción solo se usa como referencia, y no se asume como una verdad absoluta, pues de todas maneras es conveniente consultar con un nutricionista.

Está también la empresa Fit, que muy ingeniosamente le prepara y envía diariamente (menos domingos) a su casa u oficina las cinco comidas que debe ingerir durante el día. Lo único que debe hacer es calentarlas y no comer nada fuera de lo enviado. Si cumple, se le garantiza una reducción de hasta 2.5 kg cada 15 días. El costo es de S/. 1,050.

Si frente a toda esta avalancha de opciones opta por ejercitarse en forma independiente, debe tomar en cuenta la compra de unas buenas zapatillas, que le pueden costar entre S/. 150 y S/. 350. Además, también están las máquinas para ejercitarse desde la casa, si es que tiene una gran fuerza de voluntad, lo cual no funciona en la mayoría de los casos, y quedan las máquinas arrinconadas y oxidándose en algún lugar de la casa.

Como ve, opciones hay muchas, lo importante es que se decida por una de acuerdo a su presupuesto, y si tiene que gastar, véalo como una inversión que redundará en una mejora de su salud y calidad de vida. Piénselo y empiece a tomar medidas, no sea que las medidas lo tomen a usted. ■

