



Escuchá la lista Entrená #Omint en Spotify

Sabemos que el deporte es la base para tener una buena salud, descansar bien y liberar el estrés. Hacerse un rato en medio de las corridas entre oficinas y reuniones es muy difícil, pero vale la pena. Una compañera ideal de esos momentos es la música y nosotros para salir a entrenar, te recomendamos nuestra nueva playlist en Spotify: buscala como Entrená #Omint.

La música potencia tu rendimiento y brinda estos beneficios:

- 1** Genera serotonina en el cerebro, la hormona de la felicidad y el bienestar.
- 2** Puede hacerte rendir un 15 % más de lo normal en tu entrenamiento.
- 3** Estimula la corteza cerebral motora, lo que se traduce en activación del cuerpo.

