

L'iM puls Coach di Migros ora è disponibile anche come app

Dal settembre del 2017 Migros offre il programma per la salute gratuito iM puls Coach. Si tratta di oltre 20 programmi della durata di tre settimane l'uno che forniscono consigli sul movimento, l'alimentazione e il rilassamento. A partire da subito tutti i programmi sono disponibili anche come app per i sistemi operativi iOS e Android.

Molte persone vorrebbero fare sport e condurre uno stile di vita più sano, ma non trovano mai il momento giusto per cominciare. Attraverso il suo iM puls Coach gratuito, Migros desidera togliere di mezzo questo ostacolo. Con questo servizio digitale, ognuno può scegliere il programma più adatto alla propria situazione di vita, indicare gli obiettivi personali relativi alla salute, ossia «migliorare la forma fisica» o «dimagrire», e determinare quanto debba essere intenso l'allenamento. I seguenti programmi sono quelli particolarmente apprezzati finora:

- Esercizi in 7 minuti
- Bere per restare in forma
- Dimagrire per i pigroni
- Sui blocchi di partenza
- Gambe-addome-glutei
- In forma con i bambini

Ogni programma propone ricette equilibrate, esercizi e altri compiti. Inoltre, i consigli degli esperti in merito all'alimentazione, al movimento, al rilassamento e alla medicina aiutano a strutturare la propria vita in modo più sano ed elementi ludici rendono l'allenamento divertente.

Il modo migliore per raggiungere i propri obiettivi sportivi è consultare l'iM puls Coach quotidianamente. La nuova app si rivela quindi particolarmente utile, perché grazie allo smartphone è possibile portare l'iM puls Coach sempre con sé durante le attività quotidiane. Chi desidera un po' di motivazione in più può anche farsi inviare delle notifiche push.

Migros amplia costantemente l'offerta dei programmi in modo che ognuno possa trovare il tipo di allenamento che fa per sé. Maggiori informazioni sull'offerta: www.impuls-coach.ch

L'iniziativa Migros in favore della salute

Migros promuove la salute delle persone in Svizzera: l'iniziativa in favore della salute iM puls fornisce un contributo importante per uno stile di vita sano con consigli stimolanti e offerte variegiate. Fra queste vi sono ad esempio i Fitnesspark e le Scuole Club, l'assortimento per persone allergiche, gli articoli sportivi di SportXX, la più vasta offerta di frutta e verdura della Svizzera, i centri sanitari Medbase

nonché la piattaforma online con tool, programmi e contenuti utili per la promozione della salute personale. Maggiori informazioni su migros-impuls.ch.

Zurigo, 3 aprile 2018

Link per le immagini:

Per ulteriori informazioni:

Martina Bosshard, portavoce FCM, tel. +41 58 570 38 22, martina.bosshard@mgb.ch
www.migros.ch/media