

Se acabaron las Navidades y hay que volver a la rutina habitual. Tras estas fechas llenas de comidas, cenas y fiestas uno de los principales propósitos que la mayoría de la gente suele marcarse es comenzar a hacer ejercicio, y ya que estamos, bajar esos kilos de más que se han cogido a final de año. Un propósito que, este año, será mucho más fácil de cumplir gracias a la App Healthy Pills que, el pasado día 30 de diciembre, lanzó al mercado tecnológico la CEO ciudarrealeña Beatriz Crespo, doctora en Medicina y en Rendimiento Deportivo.

Para los que no hacen deporte

Aplicaciones para hacer ejercicio hay muchas en el mercado. ¿Qué tiene de novedoso Healthy Pills?. Pues que está pensada y diseñada para las personas que no hacen deporte o que tienen patologías y necesidades específicas, tales como lumbalgias, problemas de espalda, secuelas del Covid-19, problemas respiratorios, obesidad y sobrepeso, supervivientes de cáncer o personas mayores, entre otras.

Así lo ha explicado a Lanza su fundadora, Beatriz Crespo, una joven emprendedora ciudarrealeña doctora en Medicina y en Rendimiento Deportivo y fundadora, en 2014, junto a su hermana Carmen, de la empresa Freedom & Flow, con la que cosechó el pasado año uno de los galardones Women that Build Awards que buscan reconocer a aquellas profesionales que destacan en el sector tecnológico. Junto al también ciudarrealeño Javier Ortiz, especialista en la prescripción de ejercicio físico en patologías, y director de un centro deportivo en Ciudad Real, la aplicación ofrece “píldoras saludables”, sesiones de 30 minutos de duración para practicar ejercicio físico muy adaptado a las necesidades personales.

Una iniciativa que nació durante el confinamiento Crespo recuerda que la App Healthy Pills es una iniciativa que nació durante el confinamiento de 2020. A lo largo de esos duros meses Beatriz se convirtió en una auténtica “influencer de los hábitos saludables” lanzando todos los días, desde la terraza de su casa en Madrid, convertida en un espacio de entrenamiento, nuevas píldoras de ejercicio a través de sus redes sociales, para ayudar así a la gente que nunca había hecho deporte antes a mantenerse en forma en los momentos más duros. El éxito fue inmediato y estos videos acumulan hoy cientos de miles de visualizaciones en Youtube y se televisan por Telemadrid y Castilla la Mancha Televisión en el programa “Acción en Casa”.

“Nacieron durante el confinamiento y fueron seguidas en directo por más de 7.200 personas de todas las edades y todos los puntos de partida, familias enteras se animaron a hacer deporte”, recuerda Beatriz quien añade que la “fórmula mágica” de este éxito es que son divertidas, sientan fenomenal y lo más importante, se adaptan a las necesidades de cada persona.

En el mercado desde el pasado 30 de diciembre

La aplicación salió al mercado el pasado día 30 de diciembre, y su novedad radica en que es la primera App de entrenamiento para personas con patologías y necesidades específicas. Un proyecto



que lleva meses de trabajo previo y en el que han intervenido diferentes expertos relacionados con el mundo de la medicina, el deporte, la fisioterapia y la nutrición.

El éxito no se ha hecho esperar y la comunidad Healthy Pills crece de forma vertiginosa. En los primeros tres días fueron más de 100 las personas que se sumaron al proyecto.

Beatriz Crespo explica que la App, que funciona mediante suscripción, ofrece además de los programas de entrenamiento, la posibilidad de disfrutar de una gran variedad de “píldoras saludables de ejercicio” adicionales, un calendario personalizado de entrenamiento y la posibilidad de realizar consultas con los expertos a través de un chat.

¿Qué programas de entrenamiento ofrece?

La metodología Healthy Pills está diseñada para atender a diversidad de casos, motivaciones, necesidades y preferencias gracias a sus tres perfiles motivacionales de píldora saludable: escúchate, actívale y poténciate. “Cuidamos las formas, planificamos los contenidos y acompañamos de una forma cercana y personalizada a todos nuestros pacientes”.

Los programas están compuestos por píldoras de ejercicio de máximo 30 minutos de duración, con amplia variedad y una metodología basada en la ciencia. “Las píldoras se pueden ejercitar donde quieras, cuando quieras y como quieras. A través de nuestra app o integrar el material directamente