

```

<!DOCTYPE html>
<html lang="es">

<head>
  <meta charset="UTF-8">
  <meta http-equiv="X-UA-Compatible" content="IE=edge">
  <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-
scale=1.0">
  <title>Blog</title>
  <link id="favicon" rel="shortcut icon" href="img/favicon.ico">
  <link rel="stylesheet" href="css/estilos.css">
</head>

<body>
  <header>
    <div class="ancho">
      <div class="logo">
        <a href="index.html"></a>
      </div>
      <nav>
        <ul>
          <li> <a href="index.html">Inicio</a> </li>
          <li> <a href="sobre-nosotros.html">Sobre Nosotros</a>
</li>
          <li> <a href="programas.html">Programas</a> </li>
          <li> <a href="planes.html">Planes</a> </li>
          <li> <a href="blog.html">Blog</a> </li>
          <li> <a href="contactenos.html">Contáctenos</a> </li>
        </ul>
      </nav>
    </div>
  </header>
  <main>

    <section class="tituloseccion3">
      <h2>
        BLOG
      </h2>
    </section>
    <section class="publiblog">
      <article class="blok">
        
        <h4 class="tblok">5 consejos para el primer día de
gimnasio</h4>
        <p class="pblok">

```

Los gimnasios pueden ser un poco intimidantes la primera vez, con todas esas máquinas y esa gente que parece estar tan en forma y feliz ...

[LEER MÁS](https://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/11/151125_finde_deporte_con_sejos_primer_dia_gimnasio_ac)

15 cenas ligeras para después del gimnasio

Tras una buena sesión de gimnasio, si encima has trabajado todo el día, es normal que tus fuerzas pueden flaquear y a veces se hace ...

[LEER MÁS](https://www.menshealth.com/es/nutricion-dietetica/g33998897/cenas-ligeras-despues-gimnasio/)

Plan de hidratación antes, durante y después de correr

Cuando hablamos de un plan de hidratación, a muchos runners se le viene a la mente el método que propone la “International Marathon ...

[LEER MÁS](https://elcomercio.pe/deporte-total/running/guia-runner/running-verano-plan-hidratacion-despues-correr-noticia-599465-noticia/#:~:text=Durante%20el%20ejercicio&text=La%20manera%20m%C3%A1s%20sencilla%20de,cada%2015%20o%2020%20minutos.)

Beneficios de salir a correr en ayunas

Realizar deporte en ayunas o actividades físicas hace referencia a no haber comido nada en las

```

últimas 8 horas y que nuestro organismo ...
</p><br>
<a href="https://www.snapfitness.com/es/blog/correr-ayunas/#:~:text=Realizar%20deporte%20en%20ayunas%20o,hidratos%20de%20carb%20al%20m%C3%ADnimo." class="eblok" target="_blank">LEER MÁS</a>
</article>
<article class="blok">
  
  <h4 class="tblok">Mejores 5 Ejercicios De Elasticidad</h4>
  <p class="pblok">
    La elasticidad va de la mano de realizar ejercicios de calentamiento para evitar el riesgo de lesiones y ejercitarnos de manera correcta ...
  </p><br>
  <a href="https://www.snapfitness.com/es/blog/ejercicios-elasticidad/#:~:text=La%20elasticidad%20va%20de%20la,ser%3%A1n%20visible%20y%20muy%20notorios." class="eblok" target="_blank">LEER MÁS</a>
</article>
<article class="blok">
  
  <h4 class="tblok">Ejercicios con Pesas Rusas para tonificar tu cuerpo</h4>
  <p class="pblok">
    Realizar ejercicios con pesas rusas implica poder trabajar con una amplia variedad de zonas musculares del cuerpo. Esta variedad de ...
  </p><br>
  <a href="https://www.snapfitness.com/es/blog/ejercicios-pesas-rusas-para-tonificar-cuerpo/#:~:text=Realizar%20ejercicios%20con%20pesas%20rusas,movimientos%20de%20la%20sentadilla%20b%C3%BAlgara%3F" class="eblok" target="_blank">LEER MÁS</a>
</article>
</section>
<section class="publiblog">
  <article class="blok">
    
    <h4 class="tblok">Los 4 mejores ejercicios para tonificar la espalda</h4>
    <p class="pblok">
      El interés por el que pulir tu musculatura puede ser para adquirir una apariencia deseada o simplemente para mejorar la postura de tu ...
    </p><br>

```

```

        <a href="https://www.snapfitness.com/es/blog/ejercicios-
para-tonificar-la-espalda/#:~:text=Aptitud,-
2019%2D03%2D29&text=El%20inter%C3%A9s%20por%20el%20que,ejercicios%20para%
20tonificar%20la%20espalda." class="eblok" target="_blank">LEER MÁS</a>
    </article>
    <article class="blok">
        
        <h4 class="tblok">Beneficios y rutina del entrenamiento
funcional</h4>
        <p class="pblok">
            Incorporar en tu día a día una rutina de
entrenamiento funcional puede ser clave si lo que estás
            buscando es mantener tu cuerpo en ...
        </p><br>
        <a href="https://www.snapfitness.com/es/blog/beneficios-
y-rutina-del-entrenamiento-funcional/#:~:text=Aptitud,-
2019%2D02%2D19&text=Incorporar%20en%20tu%20d%C3%ADa,niveles%20de%20fu
erza%20y%20resistencia." class="eblok" target="_blank">LEER MÁS</a>
    </article>
    <article class="blok">
        
        <h4 class="tblok">TOP 5 de alimentos ricos en potasio y
magnesio</h4>
        <p class="pblok">
            ¿Cuáles son los principales alimentos con potasio y
magnesio? ¿Por qué consumirlos es tan importante
            para el organismo? ¿Cuántas ...
        </p><br>
        <a href="https://www.snapfitness.com/es/blog/top-5-de-
alimentos-ricos-en-potasio-y-magnesio/" class="eblok"
target="_blank">LEER MÁS</a>
    </article>
</section>

</main>

<footer>
    <div class="footer-container">
        <div class="footer-content-container">
            <h3 class="name-empresa">SayaGym</h3>
            <span class="footer-info">WhatsApp: 914 790 000</span>
            <span class="footer-info">Email:
contacto@sayagym.pe</span>
            <span>

```

```

        <audio controls autoplay>
            <source src="audios/rocky.mp3" type="audio/mp3">
        </audio>
    </span>
</div>
<div class="footer-menus">
    <div class="footer-content-container">
        <span class="menu-title">Enlaces</span>
        <a href="sobre-nosotros.html" class="menu-item-
footer">Sobre Nosotros</a>
        <a href="programas.html" class="menu-item-
footer">Programas</a>
        <a href="planes.html" class="menu-item-
footer">Planes</a>
        <a href="blog.html" class="menu-item-footer">Blog</a>
        <a href="contactenos.html" class="menu-item-
footer">Contáctenos</a>
    </div>
    <div class="footer-content-container">
        <span class="menu-title">Sedes</span>
        <a href="lima-centro.html" class="menu-item-
footer">Lima Centro</a>
        <a href="independencia.html" class="menu-item-
footer">Independencia</a>
        <a href="san-juan-de-lurigancho.html" class="menu-
item-footer">San Juan de Lurigancho</a>
    </div>
</div>

    <div class="footer-content-container">
        <span class="menu-title">Síguenos</span>
        <div class="social-container">
            <a href="https://www.facebook.com/" class="social-
link" target="_blank"></a>
            <a href="https://twitter.com/?lang=es" class="social-
link" target="_blank"></a>
            <a href="https://www.instagram.com/" class="social-
link" target="_blank"></a>
        </div>
    </div>
</div>
<div class="copyright-container">
    <span class="copyright">© 2022 SayaGym | Todos los derechos
reservados.</span>
</div>
</footer>

```

```
</body>
```

```
</html>
```