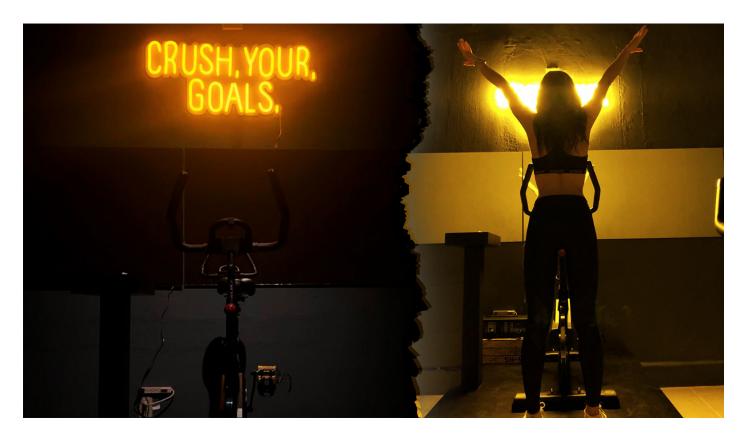
Así es como ella combina su pasión, la música y el spinning



Arantxa Pilar Urteaga Reynoso, egresada de la carrera de Mercadotecnia y Comunicación (LMC) de campus Aguascalientes, combina el spinning y su pasión por ayudar a mujeres a llevar una vida saludable.

Poco después de concluir sus estudios universitarios, Arantxa pensó en impactar de manera positiva en su entorno y combinar dos de las cosas que la apasionan: hacer ejercicio y llevar una vida equilibrada, creando así Rooler.

"Mi propósito es impulsar a mujeres a llevar una vida más sana encaminada al deporte y al mismo tiempo empoderarlas para sentirse seguras y bien con ellas mismas" compartió Arantxa.

Según el **Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico** (MOPRADEF) del INEGI, **el 57.6% de la población no realiza algún deporte o ejercicio físico** por falta de **tiempo y motivación.**

Es por eso que, ella a través de un conjunto de luces, música y spinning crea ritmos para motivar a las mujeres a salir de su zona de confort y enfrentarse a sí mismas.

Alumnos en acción width="1920" loading="lazy">

Para Arantxa, el ser emprendedora no fue fácil, sin embargo mezclar sus pasiones la ha posicionado a ser más que fundadora y coach.

"Mi idea nace porque el spinning es algo que disfruto, vi la necesidad de crear en mi ciudad algo diferente para hacer ejercicio y decidí innovar con Rooler" expresó la Arantxa.

Asimismo, mencionó que **para ser más saludables debemos iniciar por generar hábitos saludables** para mantener una buena salud como:

- 1. Realizar **30 minutos de ejercicio** al día.
- 2. Comer saludable y no comer en exceso.
- 3. Buscar un hobby que te permita salir de la rutina.
- 4. Descansar y programar siete u ocho horas de sueño cada noche.
- 5. Rodearte de gente positiva para tener buena salud y actitud.
- 6. Tomar agua al despertar te mantendrá el cuerpo hidratado durante el día.

Para Laura Escareño, coordinadora de Incubación y Aceleración de empresas de campus Aguascalientes, el caso de Arantxa es una de los caminos que un graduado experimenta.

"Según cifras del Tec de Monterrey a los tres meses de graduar, el 21% de los alumnos son socios o están incubando una empresa" comentó Laura.

Laura agregó que ahora los jóvenes "traen el chip de mezclar sus conocimientos e introducirse en el mundo de los negocios".

La joven espera que dentro de los próximos años pueda expandirse y seguir emprendiendo para impactar a más mujeres.

Recomienda que así como ella transformó su pasión en negocio, que la gente se inspire a realizar lo mismo, seguir sus sueños y hacer lo que realmente les guste.