

# 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.**