

# Mínimo 200 dólares al mes es el costo de gimnasio, dieta y suplementos

Acceder regularmente a sesiones de entrenamiento físico es altamente recomendado para mejorar el estado físico, reducir la grasa corporal y aumentar la resistencia, según estudios especializados. La incorporación de ejercicio como parte habitual del estilo de vida también ayuda a liberar el estrés y promueve el desarrollo muscular.

Por eso, muchas personas incluyen en sus presupuestos mensuales el pago de membresías en gimnasios, así como la compra de suplementos proteicos y una dieta equilibrada para mejorar su calidad de vida. Daniel Piña, un entrenador con diez años de experiencia en un gimnasio en Chacao, Caracas, destaca la importancia de combinar rutinas de ejercicio con una alimentación adecuada para optimizar los resultados.

Banca y Negocios realizó un análisis de precios en distintos establecimientos de entrenamiento físico en varias ciudades de Venezuela para determinar el costo actual de seguir las recomendaciones de los expertos.

Los precios mensuales de los gimnasios varían significativamente según la ubicación y los servicios ofrecidos. En Caracas, por ejemplo, las mensualidades oscilan entre 50 y 120 dólares, y algunos gimnasios especializados pueden llegar hasta 180 dólares, ofreciendo acceso a actividades como powerlifting y crossfit. Las inscripciones suelen costar entre 40 y 80 dólares.

En zonas más populares de Caracas, los gimnasios pueden tener mensualidades más accesibles, entre 20 y 30 dólares, pero con menos servicios y maquinaria limitada, y las inscripciones rondan entre 10 y 15 dólares. En estados como Aragua, Sucre, Anzoátegui y Táchira, los precios mensuales varían entre 20 y 100 dólares, dependiendo de la ubicación y las instalaciones.

Los entrenadores personales también tienen tarifas diferentes según la región y el nivel de servicio. En promedio, los costos mensuales por un entrenador oscilan entre 30 y 100 dólares en áreas urbanas, mientras que en áreas rurales pueden ser de 15 a 50 dólares.

En cuanto a las dietas y suplementos, se recomienda a los usuarios consultar con nutricionistas para obtener planes

personalizados, lo cual puede costar alrededor de 40 dólares por sesión. Las dietas pueden variar significativamente según los objetivos de cada persona, desde aumentar masa muscular hasta perder peso, con diferentes costos asociados a la compra de alimentos específicos y suplementos como proteínas, creatina y omega-3, que pueden oscilar entre 20 y 60 dólares por producto, dependiendo de la marca y la calidad.

Con información de Banca y Negocios