

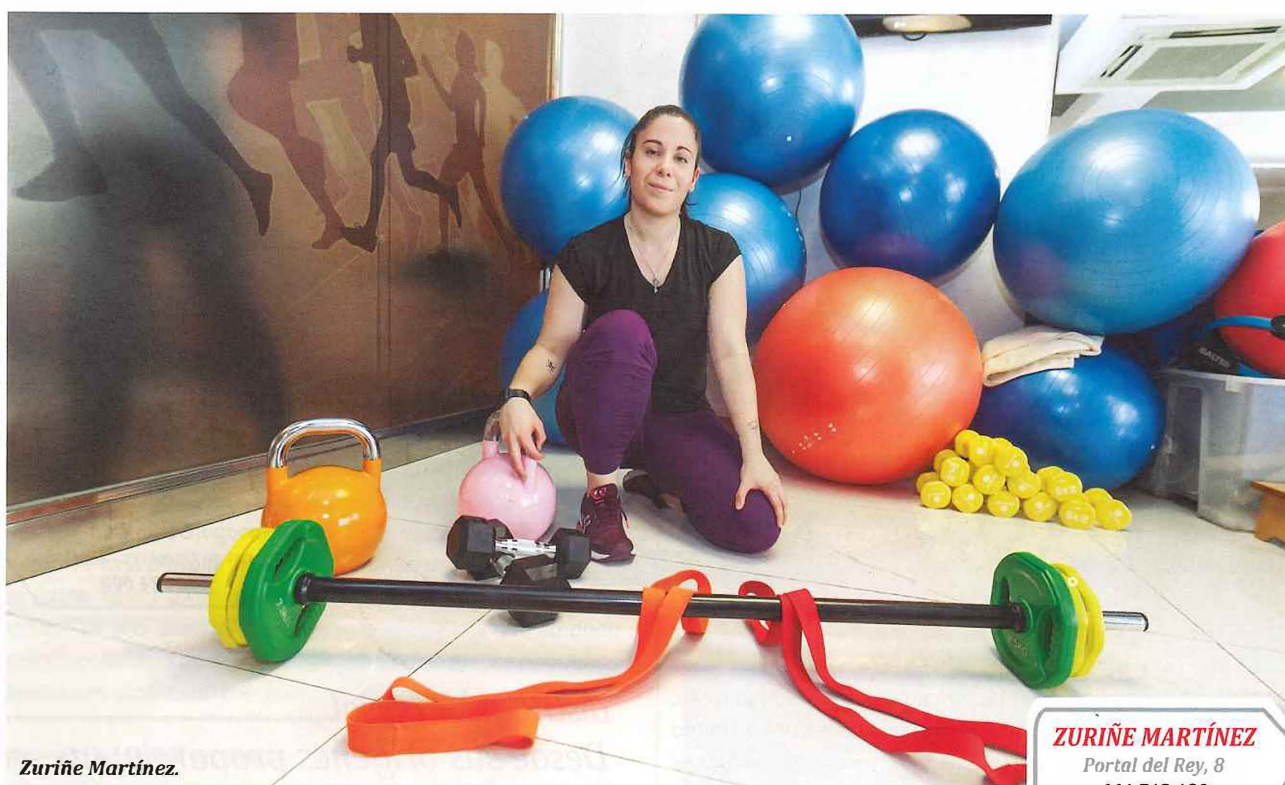
CORE (Competitive Retail/Comercio Competitivo)

A través de una herramienta online gratuita, el proyecto transfronterizo CORE (Competitive Retail/Comercio Competitivo), en el que participa Aenkomer, permite a todos los comercios alaveses realizar un autodiagnóstico sobre su grado de madurez digital y obtener un informe con sugerencias e itinerarios para impulsar su digitalización.

Un proceso que dura solamente 10 minutos y que es el primer paso para ser más competitivos, ha señalado **Edurne Parro**, directora de Aenkomer.

Una vez finalizadas con éxito las pruebas piloto, se pretende dar a conocer la herramienta de manera generalizada, para que

pueda servir de ayuda a todos aquellos comercios de **Álava** que así lo deseen. Además, 60 comercios alaveses contarán, en una fase posterior, con un coaching digital en el que recibirán un asesoramiento personalizado para la implantación de sus itinerarios de digitalización.



Zuriñe Martínez.

ZURIÑE MARTÍNEZ
Portal del Rey, 8
664 713 180

Por su consulta pasan todo tipo de clientes, hombres, mujeres, jóvenes, adultos e, incluso, de la tercera edad. Nunca es tarde para ponerse en manos de una profesional que ayude a llevar la vida de la mejor de las maneras. Y, aunque perder peso es uno de los principales requerimientos entre quienes acuden a Zuriñe, el trabajo va mucho más allá. Lo correcto, en estos casos, es conseguir unos hábitos de vida saludables, para lo que ella facilita un acompañamiento que, por lo general, consiste en tres sesiones semanales, realizando los ejercicios planteados en el gimnasio del que dispone. Así, y bajo la atenta vigilancia de Zuriñe, se aprende a realizar los movimientos de la forma correcta, adquiriendo una constante en la práctica deportiva. Los clientes, procedentes de todos los puntos de la ciudad, pueden aprovecharse de los bajos precios con los que Zuriñe se posiciona, un impedimento menos para decidir, de una vez por todas, mantener en óptimo estado la máquina de nuestro cuerpo, esencial para una vida sana y duradera.

Factores externos

La disposición en la que cada persona se encuentra puede distar sobremedida con respecto a los demás, con factores que condicionan de forma personal su estado. Así, algunos componentes definitorios como el sueño, la alimentación o el estrés, son consecuentes para un mal estado físico o una disfunción postural o de movimientos. Todo ello será analizado en la entrevista personal que Zuriñe realiza antes de cada tratamiento, incluyendo, además, la comunicación directa con otros profesionales que puedan aportar mayor información sobre el estado de cada uno, como nutricionistas, fisioterapeutas u otros profesionales de la salud. Un completo informe y una planificación exhaustiva de los objetivos a conseguir son el primer paso con los que Zuriñe se pone manos a la obra. Con ella, una vida más sana es posible.