



## Los atletas Adrián Ben y Águeda Marqués abanderan 'Good Move', una iniciativa para poner en movimiento a los jóvenes españoles a través de un estilo de vida más activo y saludable

- 'Good Move From Europe' está orientada a Millennials y Generación Z, un extracto de la población española propenso a pasar gran parte de su tiempo libre frente a las pantallas
- La iniciativa basa su programa y acciones en la teoría de Prochaska y Di Clemente (1982), un modelo enfocado en los pequeños pasos del individuo: cada avance es importante y debe ser valorado, puesto que unas expectativas altas ponen en riesgo el objetivo final
- Adrián Ben y Águeda Marqués son los embajadores de este movimiento saludable para concienciar sobre la importancia de alimentarse bien y practicar deporte regularmente

Madrid, 9 de mayo de 2024 – Adrián Ben y Águeda Marqués, atletas especializados en carreras de medio fondo y con opciones de representar a España en los Juegos Olímpicos de París 2024, han añadido un nuevo reto a sus haberes como deportistas de élite: poner en movimiento a los españoles de 18 a 34 años. Ambos se han involucrado en 'Good Move From Europe', una iniciativa que fomenta un estilo de vida más activo y saludable, pues los jóvenes de hoy no consumen suficientes frutas y verduras por falta de tiempo, ganas o ideas; y son cada vez más sedentarios, como se refleja el deterioro constante de los indicadores de actividad física.

“Es un honor que hayan pensado en nosotros para transmitir a los más jóvenes la importancia de cuidarse y de sentirse bien con uno mismo. Espero poder transmitirles los mejores consejos para que ellos también puedan formar parte de la comunidad Good Move”, explica Adrián Ben, campeón europeo de 800 m. en pista cubierta en Estambul 2023 y cuarto clasificado en la final del Campeonato del Mundo de la misma modalidad en Budapest.

Por su parte, Águeda Marqués, que el año pasado logró la tercera plaza en 5.000 m. formando parte de la selección española en los Juegos Europeos celebrados en Chorzów y debutó en el Campeonato del Mundo de Budapest, manifiesta: “Estamos muy emocionados de ser los embajadores de un movimiento tan importante y especial como es Good Move. Nosotros nos esforzamos día a día para mantener unos hábitos saludables de alimentación y deporte”.

'Good Move From Europe' está orientada tanto a los Millennials como a la Generación Z, es decir, a jóvenes de entre 18 y 34 años. Un extracto de la población propenso a pasar parte de su tiempo libre frente a las pantallas. No obstante, también está dirigida a los followers de entrenadores deportivos en las redes sociales que quieran ampliar conocimientos de nutrición.

Por ello, el programa de la iniciativa está repleto de actividades diseñadas para educar, inspirar y motivar a adoptar un estilo de vida sano y activo a lo largo del trienio 2024 - 2026, que irán desde tips para lograr el bienestar personal a través de la alimentación y el ejercicio físico, patrocinar retransmisiones de grandes



Cofinanciado por  
la Unión Europea





**eventos deportivos** como los Juegos Olímpicos de París 2024, hasta la **participación de Adrián Ben y Águeda Marqués en carreras populares** de España.

‘Good Move From Europe’, que cuenta con el apoyo de la **Unión Europea**, se llevará a cabo simultáneamente en España, Francia y Polonia, y está impulsada por la **Asociación Interprofesional de Limón y Pomelo de España (AILIMPO)**; **Aprifel**, agencia francesa dedicada a la investigación e información sobre las frutas y hortalizas; y **Fruit Union**, asociación de distribuidores hortofrutícolas de Polonia. Su finalidad es concienciar a los jóvenes españoles, franceses y polacos sobre la importancia de alimentarse bien y practicar deporte regularmente.

“Tras el éxito de ‘Welcome to the Lemon Age’, estamos encantados de volver a realizar otra campaña de promoción. El deporte y la alimentación saludable van de la mano y **‘Good Move From Europe’ busca inspirar a las personas a ser más activas y a alimentarse de manera consciente**. De hecho, el **limón** y el **pomelo** son verdaderos tesoros naturales que no solo añaden un toque de sabor a nuestras vidas, sino que además están repletos de nutrientes esenciales que benefician la salud de múltiples maneras”, declara **José Antonio García**, director de AILIMPO.

### ‘Good Move’ es superación personal, no perfección

Y es que, según el último Eurobarómetro elaborado por la Comisión Europea, 4 de cada 5 jóvenes dicen estar motivados para hacer deporte, pero afirman tener dificultades para pasar a la acción. Además, el 34,4% de la población europea no consume frutas ni verduras a diario.

“Si queremos ayudar a los jóvenes a que tengan un estilo de vida más saludable y activo, necesitamos informarles y hacerles conscientes de los beneficios de hacer deporte y consumir frutas y verduras. Pero también **darles consejos y trucos para reducir las barreras al consumo y aumentar su propia confianza en la capacidad para cambiar por sí mismos**”, subraya García.

La iniciativa ‘Good Move From Europe’ se basa en la teoría de los pequeños pasos: cada avance es importante y debe ser valorado, ya que **unas altas expectativas ponen en riesgo el objetivo final**. Por lo tanto, todas las acciones del programa están basadas en el **método de Prochaska y Di Clemente (1982)**, el cual se utiliza para comprender y facilitar el cambio en comportamientos no beneficiosos al reconocer la importancia del estado psicológico individual y los obstáculos encontrados en diferentes etapas de motivación. Un método muy eficaz que igualmente reconoce que las recaídas son una fase normal y necesaria del proceso de cambio.

‘Good Move From Europe’ no es una obligación, sino que trata de contribuir a que los jóvenes tomen sus propias decisiones. El punto de partida es la superación personal, no la perfección. Es una invitación a seguir un camino mejor, no el perfecto, porque cada paso es importante. No pasa nada por caer o relajarse, siempre que se tomen algunos buenos hábitos.

### Sobre AILIMPO

*AILIMPO es una organización interprofesional, con sede en Murcia, reconocida por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA) y la Comisión Europea, que representa los intereses económicos de productores, cooperativas, exportadores e industriales de limón y pomelo. Un sector en el que España es líder mundial de exportación en fresco y se encuentra entre los principales procesadores, facturando más de 700 millones de euros anuales, generando 23.000 empleos directos y transfiriendo más de 250 millones de euros a las industrias auxiliares.*

Más información en [www.good-move.eu](http://www.good-move.eu) Gabinete de prensa: Luis de la Osada ([luis.osada@thetacticsgroup.com](mailto:luis.osada@thetacticsgroup.com)) / 647 98 35 00)



Cofinanciado por  
la Unión Europea

