



Activa tu mejor versión: descubre cómo el deporte y la alimentación saludable transforman tu vida con estas rutinas de entrenamiento

- *Los entrenadores Rubén García y María Amador comparten sus secretos para ponerse en forma antes del verano: ejercicios eficaces, bebidas naturales y pequeños cambios que pueden ayudar a marcar la diferencia*

Madrid, 13 de mayo de 2025 – Con la llegada del buen tiempo y el verano a la vuelta de la esquina, muchos ya comienzan a **replantearse sus hábitos** y se preguntan cómo **mejorar su forma física sin recurrir a dietas imposibles ni rutinas pesadas**. La clave, según los **entrenadores personales Rubén García (@rvbengarcia)** y **María Amador (@mariaamdr.fit)**, no está en los extremos, sino en **sumar pequeños gestos diarios que ayuden a sentirse mejor por dentro y por fuera**: una dosis de ejercicio, mejor alimentación y constancia.

Ambos deportistas, con una comunidad creciente en las redes sociales, han lanzado en sus canales nuevas **propuestas de entrenamiento y trucos de alimentación pensados específicamente para esta época del año**. Rutinas breves pero intensas, recetas fáciles y consejos prácticos que cualquier persona puede seguir, tenga o no experiencia previa en el mundo del fitness, desarrolladas en colaboración con ‘Good Move From Europe’, iniciativa europea que anima a los jóvenes a moverse más y alimentarse mejor.

La rutina de cardio HIIT de María Amador: 10 minutos que valen por más

Tiempo total: 10 minutos

Material: solo tu cuerpo y una botella de agua (o zumo de pomelo exprimido)

“Con esta rutina exprés puedes activar tu cuerpo, quemar grasa y mejorar tu resistencia cardiovascular sin necesidad de maquinaria ni gimnasio”, explica María.

- **Escaladores (30 segundos)**: en posición de plancha, lleva las rodillas al pecho de forma alternada. Trabaja abdomen, brazos y cardio.
- **Sentadillas con salto (30 segundos)**: flexiona las rodillas manteniendo la espalda recta y salta al subir. Tonifica piernas y glúteos.
- **Salto al cajón (o a una superficie segura, como un escalón) (40 segundos)**: activa piernas y core.
- **Zancadas dinámicas (40 segundos)**: alterna pierna derecha e izquierda hacia atrás en zancada profunda. Mejora fuerza y estabilidad.



Cofinanciado por
la Unión Europea





Entre ejercicios, solo se permite una breve pausa para hidratarse. María recomienda su bebida favorita: **agua con pomelo exprimido**. “Refresca, hidrata y ayuda a **reducir la fatiga gracias a la vitamina C**”, afirma.

La propuesta de Rubén García: fuerza funcional y bebida con limón

Entrenamiento en 2 bloques (20-25 minutos)

Material: si tienes mancuernas o mochila con peso, mejor. Si no, usa tu propio cuerpo

Bloque 1 – Fuerza (3 rondas):

- 10 zancadas con peso (alternas)
- 10 repeticiones de press militar (puedes usar botellas de agua si no tienes mancuernas)
- 15 abdominales “wall sit” (con la espalda apoyada en la pared)
- 10 subidas al cajón (puede ser un escalón resistente)

Bloque 2 – Cardio de resistencia (3 series de 3 minutos)

- Bicicleta estática, remo o correr en el sitio
- Entre cada serie, hidrátate con una limonada casera natural

¿Cómo hacerla? **Exprime 1 limón, añade agua, un toque de endulzante natural y enfría**. “La vitamina C ayuda a combatir el cansancio y te da ese empujón para no rendirte”, comenta Rubén.

Alimentación sencilla y real

Ambos entrenadores coinciden: no hace falta seguir dietas estrictas para cuidarse. “Lo importante es sumar frutas y verduras frescas a lo que ya comes, no restar”, subraya María. Rubén, por su parte, comparte recetas como los “immune shots” de limón, pomelo, jengibre y cúrcuma, ideales para comenzar el día con energía y reforzar defensas.

Good Move From Europe: tu mejor versión empieza por pequeños pasos

Estas acciones forman parte de la campaña Good Move From Europe, respaldada por la Unión Europea y liderada en España por **AILIMPO, la Asociación Interprofesional de Limón y Pomelo**. El programa promueve entre los jóvenes un estilo de vida activo, con el foco puesto en la alimentación saludable, la actividad física y los pequeños gestos que suman salud. Porque no se trata de ser perfecto, sino de dar pasos sostenibles hacia una vida mejor. Moverse más. Comer mejor. Vivir con más energía. Ese es el reto que propone Good Move.



Cofinanciado por
la Unión Europea





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 países procesadores, facturando más de 700 millones de euros anuales, generando más de 23.000 empleos directos y transfiriendo más de 250 millones de euros a las industrias auxiliares.

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



Cofinanciado por
la Unión Europea



Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Investigación (REA). Ni la Unión Europea ni la autoridad otorgante pueden ser considerados responsables de ellos.

Para más información en Recomendaciones Dietéticas Saludables y Sostenibles, visite: www.aesan.gob.es