



## El poder de los pequeños gestos explicado por atletas olímpicos: cómo empezar hoy una vida más activa y saludable

- *La experiencia demuestra que los grandes cambios empiezan con elecciones cotidianas: caminar en lugar de coger el coche, elegir escaleras o preparar un zumo de frutas en vez de un refresco. Son decisiones sencillas que, repetidas, se convierten en hábitos duraderos*
- *Los atletas olímpicos Adrián Ben, Águeda Marqués, Cisco García y Sandra Sánchez comparten cómo integran actividad física y alimentación en su día a día. Sus rutinas recuerdan que el bienestar surge de la constancia y el equilibrio entre el cuerpo y la mente*
- *Casi un tercio de los europeos no alcanza los niveles mínimos de actividad física, según la OMS. Frente a esta realidad, la iniciativa Good Move From Europe anima a los jóvenes en la Semana Europea del Deporte (celebrada del 23 al 30 de septiembre) a dar el primer paso hacia una vida activa y saludable, basada en gestos simples pero transformadores*

Madrid, 23 de septiembre de 2025 – “**Mañana empiezo**” suele ser el pensamiento más repetido por quienes quieren cuidarse y no saben cómo dar el primer paso. Pero **la experiencia demuestra que no hacen falta grandes planes para transformar la rutina**: un paseo de 15 minutos, elegir escaleras en lugar de ascensor o preparar un zumo de frutas en vez de un refresco azucarado son gestos sencillos que abren la puerta a un cambio real. **Lo simple, sumado a la constancia de la acción diaria, se convierte en hábito.**

Este proceso recibe el nombre de *efecto acumulativo* y se explica con el **modelo transteórico de Prochaska y Di Clemente**, que demuestra que los cambios llegan paso a paso. Primero se piensa en la posibilidad de cambiar, después se empieza a planear cómo hacerlo y, más tarde, llega la acción y el mantenimiento. **Nadie se convierte en maratoniano de un día para otro**, pero cada paso, por pequeño que parezca, cuenta.

En la **Semana Europea del Deporte**, varios deportistas olímpicos y paralímpicos han querido recordar a los jóvenes que la clave no está en empezar por lo grande, sino en dar ese primer paso que lo cambia todo.

### Nuestro cuerpo es hogar: hay que cuidarlo

El atleta gallego **Adrián Ben**, campeón de Europa de 800 metros y reciente finalista de 1.500 m en el mundial de Tokyo, lo resume con una frase que le acompaña en su día a día: “**Uno es más que cero**”. Para



Cofinanciado por  
la Unión Europea





él, subir escaleras en lugar de usar el ascensor o caminar hasta el trabajo ya son elecciones que suman. **“No hace falta ser un deportista profesional para empezar, basta con dar un pequeño paso”**, subraya.

Su compañera en la pista, la mediodfondista segoviana y finalista de 1.500 m en los JJOO de París 2024, **Águeda Marqués**, coincide en que el tiempo no debería ser una excusa. **“Las principales barreras son la creencia de que no tenemos tiempo y no saber cómo empezar**. Pero siempre hay ratos para moverse. Salir a **dar un paseo, montar en bici o jugar un partido con amigos son formas sencillas y divertidas de activarse”**, explica. Ambos atletas coinciden en que lo importante no es la perfección, sino la constancia.

El tenista cordobés **Cisco García**, referente paralímpico y ejemplo de superación, añade otra dimensión al debate: la mental. **“Hoy en día hay mucho sedentarismo por culpa de las pantallas. Pero en cuanto uno empieza a moverse, nota beneficios inmediatos, sobre todo mentales**. Yo, si estoy bajo de ánimo, me voy a entrenar y vuelvo enchufado”, cuenta. Su historia familiar lo demuestra al convencer a su padre, de 81 años y tres décadas sin hacer deporte, para volver a entrenar. **“Su vida ha cambiado radicalmente”**, afirma.

La campeona olímpica de kárate **Sandra Sánchez**, leyenda del deporte español y considerada la mejor karateca de la historia, aporta la visión del equilibrio. **“Nuestro cuerpo es nuestra casa y hay que cuidarlo para toda la vida. Lo importante es empezar con un reto pequeño, como hacer dos dominadas al día, y convertirlo en hábito. Pero también hay que cuidar la mente: si tu cabeza no funciona, tu cuerpo tampoco”**, insiste. **Su fórmula personal para arrancar el día es un desayuno con zumo de naranja, pomelo y limón, acompañado de cereales y semillas**. **“Es mi gasolina para entrenar y para vivir”**, confiesa.

**Los cuatro deportistas profesionales coinciden en que la alimentación es tan decisiva como el movimiento**. Adrián Ben habla de los **“tres pilares fundamentales”** del deporte -entrenamiento, descanso y alimentación- y cómo **la vitamina C del limón, con su capacidad para favorecer la absorción de hierro, le ayuda en concentraciones en altitud**. Cisco también se declara un apasionado de los cítricos: **“Son básicos en mi dieta por sus propiedades antioxidantes que ayudan a combatir la fatiga y, además, están buenisimos**. Yo se lo echo al caldo, al pescado o al pollo”. Y Sandra añade que, más allá de los resultados deportivos, **la alimentación sana y equilibrada es la base para sentirse en armonía con cuerpo y mente**.

## 5 pasos para empezar hoy mismo

Inspirados en los consejos de los deportistas, aquí van **cinco claves fáciles de aplicar**:

1. **Muévete más en tu día a día**: sube escaleras, camina tramos cortos o bájate una parada antes del transporte público.
2. **Busca actividades que disfrutes**: bici, correr, pádel o fútbol con amigos. Lo importante es divertirse.
3. **Entrena en casa con tu cuerpo**: flexiones, sentadillas o pequeños retos diarios.
4. **Refuerza tu dieta con cítricos**: añade color a tus platos con ensaladas frescas, batidos naturales o piezas de fruta como tentempié.
5. **Celebra cada logro**: recuerda que cada pequeño paso te acerca a una vida más activa y saludable.



Cofinanciado por  
la Unión Europea





## Un reto para una generación

Las claves están claras: moverse más en el día a día, elegir actividades que te resulten divertidas, ejercitar tu cuerpo aunque sea en casa, reforzar tu dieta con frutas y verduras, y valorar cada avance por pequeño que sea. Son **acciones sencillas, accesibles y que cualquiera puede poner en marcha desde hoy mismo**.

Los datos refuerzan la urgencia de este reto. Según el informe [‘Health-Enhancing Physical Activity in the European Union’ \(OMS, 2024\)](#), **aproximadamente un 31% de los europeos no alcanza los niveles mínimos recomendados de actividad física**, lo que significa que casi uno de cada tres está en riesgo por inactividad. Además, el **Eurobarómetro de 2022 revela que solo un 38% de los adultos en la UE hace ejercicio o deporte al menos una vez por semana, mientras que alrededor del 45 % admiten que nunca lo hacen**.

Por todo ello, **Good Move From Europe** propone un mensaje sencillo pero poderoso: no hace falta llegar al podio; basta con atreverse a dar el primer paso. Esta iniciativa, apoyada por la **Unión Europea** y liderada en España por la **Asociación Interprofesional de Limón y Pomelo (AILIMPO)**, busca **acompañar a los jóvenes de 18 a 35 años hacia un estilo de vida más activo y saludable**, con foco en pequeños gestos que se puedan incorporar en lo cotidiano. Porque **no se trata de ser perfecto, sino de construir hábitos sostenibles: moverse más, comer mejor, vivir con más energía**. Ese es el reto que vamos a asumir juntos.

## 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](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

