



## Cinco pequeños hábitos que pueden mejorar el rendimiento de cualquier corredor amateur

- *La alimentación, la hidratación, el descanso y otros gestos cotidianos pueden marcar la diferencia en el rendimiento de quienes practican running de forma amateur.*
- La campaña europea 'Good Move From Europe' promueve este enfoque, basado en pequeños hábitos que ayudan a mejorar el bienestar y mantener un estilo de vida activo.

**Cada vez más personas descubren en el running una forma sencilla de cuidar su salud, desconectar del estrés diario y mantenerse activas.** Desde quienes salen a correr unos kilómetros a la semana hasta quienes preparan su próxima carrera popular, el objetivo suele ser el mismo: sentirse mejor, ganar energía y mejorar poco a poco el rendimiento.

Aunque muchas veces se piensa que correr mejor depende únicamente de entrenar más, **los expertos coinciden en que el rendimiento del corredor amateur también está muy ligado a pequeños hábitos diarios.** Gestos sencillos que, incorporados a la rutina, pueden marcar la diferencia a medio plazo.

### 1. Mantener una alimentación equilibrada

Una dieta variada es una de las bases del rendimiento deportivo. **Frutas, verduras, proteínas de calidad y carbohidratos complejos ayudan a proporcionar la energía necesaria para entrenar** y favorecen la recuperación posterior.

En este sentido, los **alimentos ricos en vitamina C, como los cítricos o el pimiento,** pueden resultar especialmente interesantes para los corredores, ya que este nutriente **contribuye a reducir el cansancio y la fatiga y ayuda a proteger a las células frente al estrés oxidativo** que se produce durante la actividad física.

### 2. Cuidar la hidratación antes, durante y después de correr

**La hidratación es clave para mantener el rendimiento y evitar la fatiga prematura.** Beber agua de forma regular a lo largo del día es tan importante como hacerlo durante el entrenamiento.



Cofinanciado por  
la Unión Europea





Algunas personas incorporan también **frutas ricas en agua o bebidas naturales con limón o pomelo para aportar frescura y sabor a su hidratación diaria.**

### 3. No descuidar el descanso

**Dormir bien es uno de los factores que más influyen en la mejora del rendimiento deportivo.** Durante el descanso nocturno el cuerpo se recupera del esfuerzo realizado, repara tejidos y prepara el organismo para el siguiente entrenamiento.

**Los corredores que priorizan un descanso adecuado suelen notar una mejora tanto en sus sensaciones al correr como en su capacidad de recuperación.**

### 4. Introducir movimiento en el día a día

El running no empieza ni termina cuando se sale a entrenar. **Mantener un estilo de vida activo, caminar más, usar las escaleras o realizar pequeñas pausas de movimiento** durante la jornada laboral también contribuye a mejorar la condición física general.

Este enfoque forma parte de la **filosofía de la campaña europea 'Good Move From Europe'**, que promueve la adopción de pequeños gestos cotidianos para mejorar el bienestar de una forma sencilla y progresiva.

### 5. Disfrutar del proceso

Más allá de los tiempos o los kilómetros, uno de los hábitos más importantes para cualquier corredor amateur es mantener la motivación y disfrutar del proceso. Convertir el deporte en una rutina positiva, sostenible y compatible con la vida diaria es la mejor forma de seguir avanzando.

Para quienes buscan inspiración y consejos prácticos sobre alimentación equilibrada, bienestar y actividad física, la campaña europea 'Good Move From Europe', desarrollada en España por la **Asociación Interprofesional de Limón y Pomelo (AILIMPO)**, comparte regularmente contenidos y recomendaciones en la [web oficial de la campaña](#) web oficial y en su perfil de Instagram [@goodmove\\_es](#), donde es posible descubrir ideas sencillas para incorporar pequeños hábitos saludables en el día a día.