

Adrián Ben y Águeda Marqués abanderan ‘Good Move’, una iniciativa para mover a los jóvenes españoles

‘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. Los atletas Adrián Ben y Águeda Marqués son los embajadores de este movimiento para concienciar sobre la importancia de alimentarse bien y practicar ejercicio físico regularmente. Según el último Eurobarómetro, 4 de cada 5 jóvenes dicen estar motivados para hacer deporte, pero afirman tener dificultades para pasar a la acción

Adrián Ben y Águeda Marqués se han propuesto el reto de poner en movimiento a los jóvenes españoles. Ambos se han involucrado en ‘Good Move From Europe’, una iniciativa que fomenta un estilo de vida activo y saludable, pues no consumen suficientes frutas y verduras por falta de tiempo, ganas o ideas; y son cada vez más sedentarios, como refleja el deterioro de los indicadores de actividad física.

"Es un honor poder transmitir a los jóvenes la importancia de cuidarse y sentirse bien con uno mismo", explica Adrián Ben, campeón europeo de 800 m. en pista cubierta en Estambul 2023 y cuarto clasificado en el mundial de la misma modalidad de 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 de Chorzów, manifiesta: "estamos emocionados de ser embajadores de un movimiento tan importante y especial como **‘Good Move’**".

‘Good Move From Europe’ se centra en los Millennials y la Generación Z, es decir, en jóvenes de entre 18 y 34 años. Un extracto de la población propenso a pasar su tiempo libre frente a las pantallas. También está dirigida a los followers de entrenadores deportivos en las redes sociales que quieran ampliar conocimientos de nutrición.

Por ello, la iniciativa está repleta de actividades para educar, inspirar y motivar a adoptar un estilo de vida sano y activo durante el trienio 2024-2026, que irán desde tips para alcanzar el bienestar a través de la alimentación y el ejercicio, patrocinar retransmisiones de eventos deportivos como los JJ.OO. de París, hasta la participación de Adrián y Águeda en carreras populares.

‘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 frutas y hortalizas; y Fruit Union, asociación de distribuidores hortofrutícolas de Polonia. Su finalidad es concienciar a los jóvenes españoles, franceses y polacos de la importancia de alimentarse bien y practicar deporte regularmente.

"Deporte y alimentación saludable van de la mano y 'Good Move' busca inspirar a ser activos y a alimentarse de manera consciente. De hecho, el limón y el pomelo no solo añaden sabor a nuestras vidas, sino que además están repletos de nutrientes que benefician la salud de múltiples maneras", declara José Antonio García, director de AILIMPO.

Y es que, según el último Eurobarómetro, 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 los europeos no consumen frutas ni verduras a diario.

"Si queremos que los jóvenes sean saludables, necesitamos informarles y hacerles conscientes de los beneficios de hacer deporte y consumir frutas y verduras. Pero también darles consejos para reducir las barreras al consumo y aumentar su confianza para cambiar por sí mismos", subraya García.

Más información en www.good-move.eu

Datos de contacto:

Luis de la Osada
Tactics Europe
915062860

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Marketing](#) [Otros deportes](#) [Fitness](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>