

5 claves de motivación para convertir tus propósitos en hábitos

- Más del 50% de las personas establecen propósitos de año nuevo para mejorar su salud y practicar más ejercicio
- Decathlon será tu aliado ideal para transformar estos propósitos en hábitos duraderos, ofreciendo equipamiento, asesoramiento y motivación



Si deseas descargar las imágenes en alta haga [click aquí](#).

Madrid, 30 de enero de 2025.- Cada principio de año llega con la emoción de nuevos comienzos y el deseo de cumplir metas para ser la mejor versión de nosotros mismos. **Decathlon**, marca deportiva mundial multispecialista, nos trae 5 claves para que esos propósitos de año nuevo se conviertan en hábitos, con la motivación por bandera.

Según un estudio de YouGov de 2024*, **entre el 50% y el 60% de las personas establecen propósitos de año nuevo, y mejorar la salud física o hacer más ejercicio es el objetivo más común.** Cada **enero**, las inscripciones a gimnasios aumentan un **40%** y, aunque la asistencia suele ser alta en las primeras semanas, **muchas personas abandonan sus metas antes de consolidar un hábito.**

Desde Decathlon confían y creen firmemente en que el deporte es mucho más que una actividad física: es una herramienta para **transformar nuestra vida y mantenernos motivados y con energía**, incluso durante los meses más fríos y oscuros del año.

Para cumplir tus propósitos y que el 2025 sea el año en que transformes tu estilo de vida, te compartimos **cinco tips esenciales** que te ayudarán a lograrlo:

1. **Cuida tu alimentación: es el combustible de tu cuerpo**

La base de cualquier propósito de salud o actividad física está en la alimentación. **No se trata de seguir dietas extremas, sino de encontrar un equilibrio que te aporte energía y bienestar.** Incorpora alimentos ricos en nutrientes, como frutas, verduras, proteínas magras y grasas saludables. **Hidrátate** correctamente y ¡escucha a tu cuerpo!

2. **Adopta buenos hábitos en tu rutina**

Los pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia. Dedica tiempo a **actividades que te recarguen energía**, como leer, meditar o simplemente desconectarte para disfrutar de momentos para ti. Crear una **rutina balanceada** te ayudará a gestionar mejor tu tiempo y a evitar el estrés, facilitando que mantengas tus propósitos a largo plazo.

3. **Encuentra un deporte o actividad que te apasione**

No debemos sentir que el ejercicio es una obligación. **Explora diferentes deportes o actividades hasta encontrar aquella que realmente disfrutes**. Desde caminar por el parque hasta unirse a una clase de yoga, o empezar a correr con el objetivo de completar tu primer 5K... ¡El secreto está en elegir algo que te motive y se ajuste a tu estilo de vida! **En Decathlon, ofrecemos todo lo que necesitas para iniciarte en cualquier deporte**, desde ciclismo hasta natación, con **asesoramiento experto** y **productos accesibles** para cualquier persona que quiera empezar un nuevo reto.

4. **Invierte en ropa y accesorios que te inspiren**

Aunque pueda parecer superficial, tener ropa y accesorios de calidad que te hagan sentir cómodo y seguro puede marcar la diferencia. Imagina entrenar con unas zapatillas cómodas o un outfit que te haga sentir imparable. En Decathlon podrás encontrar una gran oferta de productos que te ayudarán a motivarte para empezar a cumplir tus propósitos deportivos.

5. **¡La motivación lo es todo!**

Pero hay que ser constante, aunque al principio cueste. **Establece metas realistas y celebra cada pequeño logro**. Recuerda que los días difíciles son parte del proceso, y cada pequeño paso cuenta.

¡El primer paso hacia tus metas comienza hoy!

Incorporar buenos hábitos como hacer deporte no solo ayuda a mejorar tu salud física, sino que también fortalece tu mente y tu espíritu. Este año nuevo, no se trata de ser perfecto, sino de avanzar con determinación y disfrutar el proceso. En Decathlon, estamos aquí para **acompañarte en cada paso de tu camino**, ofreciendo soluciones accesibles y adaptadas a tus necesidades... ¿Estás listo para empezar?

Descubre más de esta iniciativa y sus productos [aquí](#)

SOBRE DECATHLON

Decathlon, marca deportiva mundial multiespecialista destinada tanto a principiantes como a deportistas de élite, es un productor innovador de artículos deportivos para todos los niveles. Con más de 100.000 colaboradores y 1.700 tiendas en todo el mundo, Decathlon y sus equipos trabajan desde 1976 para cumplir una ambición permanente: Move People Through the Wonders of Sport para ayudarles a ser más sanos y felices en un futuro sostenible.

Más noticias: <https://saladeprensa.decathlon.es/>

SALA DE PRENSA

Samy Alliance (Dlaundry Agency):

- Claudia Montes: claudia.montes@dlaundryagency.com // +34 691 582 075
- Marina López: marina.lopez@dlaundryagency.com // +34 687 399 018

Decathlon España:

- Arantza Aguilera - Sports PR & Comms: arantza.aguilera@decathlon.com