



Agregando más Pasos a tu Día

Caminar es una de las mejores maneras de incorporar más ejercicio en tu rutina diaria. Los beneficios de caminar incluyen:

- Aumento de energía, mejora del estado de ánimo y reducción del estrés
- Disminución del riesgo de enfermedades del corazón, derrames cerebrales, diabetes y cáncer
- Mejora del tono muscular y de aptitud física

Considera estas formas de agregar más pasos a tu día:

- Programa una larga caminata antes del desayuno o de la cena varias veces a la semana.
- Si caminas como parte de una rutina diaria de ejercicio, crea un plan de respaldo para cuando haya mal clima (como caminar en el centro comercial local). Otra opción es hacer un cambio y hacer yoga o entrenamiento de fuerza.
- Camina para hacer tus diligencias cerca de tu casa o de tu oficina cuando sea posible.
- Agrega más pasos cuando vayas de compras o vayas a tus citas estacionando tu automóvil en la parte de atrás del estacionamiento. Si vas a ir a múltiples lugares dentro de una distancia corta entre uno y otro, estaciona tu automóvil en un punto central y camina a cada uno de los lugares a donde vayas a ir.



- Toma las escaleras en vez de usar el elevador cuando tengas esa opción.
- Pregúntale a tus colegas si les gustaría tener reuniones ocasionales de “caminar y hablar”. Ten en mente que algunos colegas pueden tener problemas de movilidad que podría hacer impráctica esta idea.

Si no estás acostumbrada o acostumbrado a caminar en forma regular, puede ser mejor comenzar con caminatas cortas al principio. Conforme te vayas sintiendo más cómodo o cómoda, aumenta en forma gradual el número de pasos extra que agregas a tu día.

¡Recuerda que los estiramientos son importantes también! Estírate al comienzo del día y después de caminatas largas.

LifeMatters te puede ofrecer más sugerencias para aumentar cuánto caminas cada día. Llama 24/7/365.

1-800-634-6433

Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar
mylifematters.com • 24/7/365

Llama por cobrar al **+1 262-574-2509** si llamas fuera de Norteamérica
Están disponibles servicios de traducción de TTY/TRS 711

La información anterior tiene propósitos educativos solamente y no tiene la intención de reemplazar el consejo médico.

