



## Camino a la Salud

# ¡Inicia Su Plan Para Caminar!

Caminar para bajar de peso es una de las herramientas más poderosas de la aptitud que poseen, y usted no necesita un gimnasio de lujo de hacerlo. Caminar a un ritmo moderado durante 30-60 minutos quema la grasa almacenada y se puede construir el músculo para acelerar su metabolismo.

Para ayudarle a comprometerse a caminar como una parte de la Ruta al programa de salud, he aquí algunas sugerencias para ayudarle a empezar.

- Comience por salir a caminar por las mañanas o por las tardes. Que sea una rutina familiar para ir a dar un paseo después de cenar. Y por supuesto, si usted tiene un perro de la familia, por lo general resultan ser compañeros felices.
- Comience por salir a caminar por las mañanas o por las tardes. Que sea una rutina familiar para ir a dar un paseo después de cenar. Y por supuesto, si usted tiene un perro de la familia, por lo general resultan ser compañeros felices.
- Todo lo que necesita son zapatos cómodos para caminar, ropa cómoda y una ubicación a pie.
- Comience con tan sólo 15 minutos caminando a un ritmo suave durante los primeros cinco días.
- A continuación, añadir 5 a 10 minutos a pie de cada día construyendo gradualmente hasta 30 -45 minutos por día.
- Organizar a algunos de sus amigos a reunirse en un parque local varias veces cada semana y compartir el tiempo paseando y visitando juntos.
- En lugar de tratar para el espacio de estacionamiento más cercano, aparcarse en el lugar más lejano y añadir unos cuantos pasos más para su ejercicio diario.
- Evitar los ascensores y las escaleras lo más posible.
- Organizar un grupo de trabajo para dar un paseo de 15 minutos en el estacionamiento durante su hora de almuerzo y animarnos unos a otros para que sea un hábito.

### Recordar

Caminar es bueno para el cerebro y todos tenemos seguro que nos ayude a mantener nuestra capacidad mental.