



## Camino a la Salud

# ¡Razones Claves Para Caminar!

**Caminar durante 30 a 60 minutos cada día es una de las mejores cosas que puede hacer para su cuerpo, mente y espíritu. Recuerde, usted se comprometió a caminar durante el programa Camino a la Salud. Si necesita más motivación, aquí hay algunas nuevas razones para empezar a caminar.**

### **Puede bajar de peso**

Caminar es una parte importante de cualquier programa de pérdida de peso. Usted debe ver lo mucho que comer para bajar de peso. Pero caminar ayuda a construir masa muscular saludable, perder pulgadas de grasa, y la bomba de su metabolismo.

### **Caminar reduce el riesgo de diabetes**

Salir y caminar durante 30 minutos al día como su requisito mínimo diario para la salud y para prevenir la diabetes tipo 2. Un estudio de la Universidad de Pittsburgh descubrió que caminar durante 30 minutos al día la diabetes riesgos corte para el sobrepeso, así como sin sobrepeso hombres y mujeres. Caminar también ayuda a mantener el equilibrio de azúcar en la sangre para personas con diabetes.

### **Caminar aumenta su capacidad cerebral**

Un estudio de personas mayores de 60 años financiados por el Consejo Nacional sobre el Envejecimiento, encontró que caminar 45 minutos al día a paso de milla de 16 minutos aumentó las habilidades de pensamiento de las personas mayores de 60 años. Los participantes comenzaron a los 15 minutos de caminata y construyó su tiempo y velocidad.

### **Caminar ayuda a vivir más tiempo**

Un estudio de 8000 hombres de Honolulu encontró que caminar a sólo dos millas al día redujo el riesgo de muerte casi a la mitad. Riesgo de los caminantes de la muerte fue especialmente baja por cáncer.

### **Caminar ayuda a prevenir el aumento de peso**

Con sólo 2.000 pasos más agregados cada día a sus actividades regulares, usted nunca puede ganar una libra, según el Dr. James O. Hill, del Centro para la Nutrición Humana de la Universidad de Colorado Health Sciences Center. Para bajar de peso, añadir más pasos.

### **Caminar reduce el riesgo de cáncer**

Estudio tras estudio ha demostrado que el caminar y el ejercicio reduce el riesgo de cáncer de mama y el cáncer de colon. Caminar también es bueno para las personas en tratamiento de cáncer.

### **Caminar reduce el riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular**

Las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares están entre las principales causas de muerte de hombres y mujeres. Usted puede reducir su riesgo de sufrir tanto por la mitad por caminar durante 30-60 minutos al día. Obtenga su sangre en movimiento.

### **Caminar mejora el humor y reduce el estrés**

Caminar y otros ejercicios conduce a la liberación de la droga feliz naturales del cuerpo - endorfinas. La mayoría de las personas notan una mejoría en el estado de ánimo.