



LACE UP & GO



Encamínate a una vida más sana

Puedes volverte activo de muchas formas, pero caminar es uno de los pasos más fáciles que puedes dar para mejorar tu salud. Además es una de las formas de ejercicio más seguras, la más barata y más sustentable. Para ser una actividad tan simple, ¡los beneficios para la salud son enormes!

La investigación muestra que caminar por lo menos **30 minutos al día** te puede ayudar a:

- Reducir el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca, ataque cerebral y diabetes tipo 2.
- Mejorar tus niveles de presión arterial, azúcar en sangre y colesterol.
- Prevenir aumento de peso y disminuir el riesgo de obesidad.
- Mejorar tu bienestar mental.
- Aumentar tu energía y resistencia.
- Reducir el riesgo de osteoporosis, cáncer de mama y cáncer de colon.

La expectativa de vida de algunas personas aumenta dos horas por cada hora de caminata a paso ligero. La American Heart Association recomienda que los adultos hagan por lo menos 150 minutos de actividad física a la semana.



No es todo o nada; es paso a paso.

Tal vez no has estado activo por un tiempo, pero no hay problema. Lo importante es empezar, incluso si en un principio sólo haces unos minutos al día.

Fíjate una meta realista todos los días. Después cuando estés en mejor forma puedes trabajar para alcanzar la meta de 30 minutos al día. Aumenta tu tiempo o distancia gradualmente cada semana.

Si es más fácil para tu cuerpo y tu agenda, puedes dividir tus caminatas en sesiones de 10 o 15 minutos. ¡Cada paso cuenta!

Incluso si ya haces actividad física, aquí te damos algunas formas de sumarle pasos a tu día:

- Pasea al perro.
- Lleva a tus hijos al parque o al patio de juegos.
- Estacionate más lejos de la entrada de tu lugar de trabajo, escuela, supermercado, restaurante, etc.
- Toma las escaleras en vez del elevador, incluso si sólo son uno o dos pisos.
- Pasea por el centro comercial o el centro de la ciudad.
- Camina a un restaurante cercano para comer en lugar de llegar en coche.
- Ponte al corriente con un amigo al caminar por la cuadra mientras hablan por teléfono.

Lo único que tienes que hacer es amarrarte las agujetas de unos zapatos cómodos y caminar.

¡Así de fácil!

