

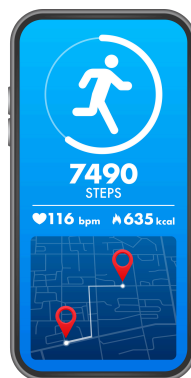
10,000 pasos al día

¿Quieres mejorar tu salud? Ponte como meta caminar 10.000 pasos al día. ¡Esto te ayudará a motivarte y a mantenerte activo!



Para comenzar:

1. **Consigue un podómetro.** Es un pequeño dispositivo que puedes llevar puesto para controlar tus pasos. Póntelo al levantarte por la mañana y llévalo puesto hasta la hora de acostarte.
2. **Con el podómetro, anota en una libreta el número de pasos que das cada día.** Al final de la primera semana, verás cuántos pasos das en un día normal. ¡Te sorprenderás!
3. **Camina 500 pasos más cada día de la semana siguiente.** Sigue añadiendo 500 pasos por semana hasta llegar a los 10 000 pasos diarios.
4. **Para si sientes que es demasiado.** Consulta con tu médico si tienes alguna duda sobre tu salud.



Si tienes alguna pregunta, ¡habla con tu nutricionista de CHN!



Escanea aquí por mas
informacion de la salud



212.545.2400



chnnyc.org



Community
Healthcare Network

Los beneficios de caminar

Caminar tiene muchos beneficios:

1. Te ayuda a perder peso
2. Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas
3. Aumenta tu autoestima
4. Tonifica tus músculos
5. Te ayuda a quemar calorías
6. Reduce el estrés
7. Mejora tu estado de ánimo
8. Te da energía
9. Reduce las probabilidades de lesionarte
10. Reduce la presión arterial
11. Fortalece huesos y articulaciones



¡Sé creativo! Para caminar más cada día, intenta:

- Caminar con tu pareja, hijos o amigos
- Usar las escaleras en lugar del ascensor
- Bajarse del tren o autobús una parada antes para caminar
- Pasear al perro
- Levantarse para cambiar de canal
- Mirar escaparates
- Planear una reunión caminando
- Ir caminando a visitar al vecino

Si tiene alguna pregunta, ¡consulte con su médico o nutricionista de CHN!



Escanea aquí por más información de la salud



212.545.2400



chnnyc.org



Community
Healthcare Network