

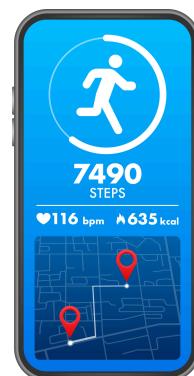
# 10,000 pasos al día

¿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 más información 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