

Caminar es una de las mejores formas de incorporar más ejercicio a tu rutina diaria. Los beneficios de caminar incluyen:

- ▶ Aumento de energía, estado de ánimo mejorado y reducción del estrés
- ▶ Disminución del riesgo de enfermedades del corazón, apoplejía, diabetes y cáncer
- ▶ Mejora del tono muscular y de la aptitud física

Considera estas formas para incluir más pasos en tu día:

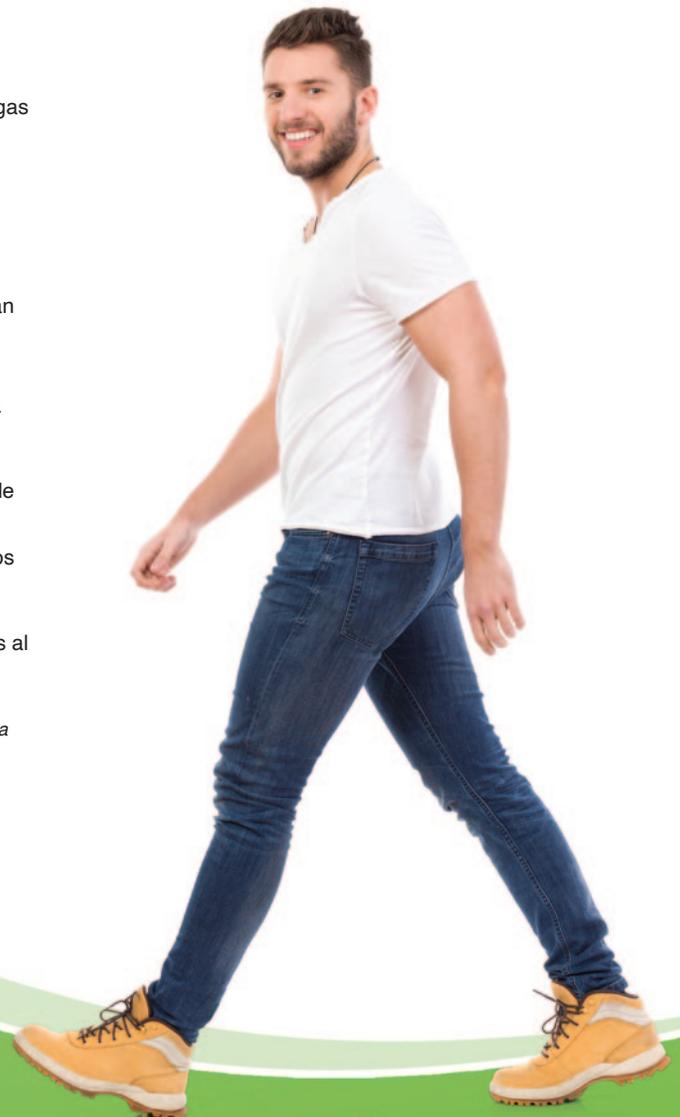
- ▶ Estaciona tu automóvil al fondo del estacionamiento de tal manera que tengas que caminar más para llegar a tu destino. Si vas a ir a varios lugares que se encuentran a una distancia donde puedes caminar de uno hacia el otro, estacionate en un punto central y camina a cada uno de esos lugares.
- ▶ Toma las escaleras en lugar del elevador siempre que haya esa opción disponible.
- ▶ Si todos en el grupo están de acuerdo, ten reuniones con tus colegas en donde "hablan y caminan". (Ten en mente que algunos colegas pueden tener problemas de movilidad, así que es mejor preguntar antes de programar la reunión.)
- ▶ Camina para hacer tus diligencias cerca de tu casa o de tu oficina (cuando sea posible).
- ▶ Si caminas como parte de tu rutina diaria de ejercicios, crea un plan de respaldo para cuando haya inclemencias del tiempo, como caminar dentro de un centro comercial o en un gimnasio.
- ▶ Programa una larga caminata antes del desayuno o después de la cena algunas veces por semana.

Si no estás acostumbrado o acostumbrada a caminar de forma regular, puede ser mejor comenzar con caminatas cortas al principio. Conforme te vayas sintiendo más cómoda o cómodo, aumenta gradualmente el número de pasos extra que incluyes en tu día.

¡Recuerda que los estiramientos son importantes también! Haz estiramientos al comienzo del día y después de largas caminatas.

*Asuntos de Vida te puede ofrecer más sugerencias para aumentar cuánto caminas cada día. Llama 24/7/365.*

# Agregando más Pasos a tu Día



Llama gratis a Asuntos de Vida en cualquier momento.  
**1-800-634-6433**

Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar  
**mylifematters.com • 24/7/365**

Llama por cobrar al **+1 262-574-2509** si llamas fuera de Norteamérica

Están disponibles servicios de traducción y de TTY/TRS 711

La información anterior tiene propósitos educativos solamente y no tiene la intención de reemplazar el consejo médico.  
Fuente: The Staywell Company, LLC

