

Consejos para aumentar sus pasos

¡Cada paso cuenta!

Caminar es una buena manera de mantener su cuerpo en forma. Puede ser una forma divertida para que usted y su familia mejoren o mantengan un peso sano. Establezca una meta para aumentar sus pasos gradualmente. Si puede pero no acostumbra a hacer ejercicio, aspire a caminar por lo menos 10,000 pasos al día. Agregue 200 a 300 pasos al día hasta que alcance su meta. Siga los siguientes consejos para aumentar los pasos que da cada día:

En casa:

- Camine a la casa de un vecino o un amigo en vez de llamarle por teléfono.
- Deje de usar el control remoto de la televisión y levántese para cambiar el canal de la televisión.
- Camine mientras están los comerciales en la televisión.
- Saque a pasear a su perro o a la mascota de un vecino.
- Haga más de un viaje a su carro para bajar las bolsas de mandado que compra del supermercado.
- Trate de caminar 5,000 pasos antes del mediodía.
- Después de cenar, salga a pasear alrededor de la cuadra.
- Salga a caminar antes de recoger el correo.
- Lave y encere su automóvil.
- Lave las ventanas de su casa.
- Corte el pasto (césped).



Mientras está fuera de casa:

- Estacionese lejos de la tienda cuando vaya al supermercado o cuando esté haciendo mandados.
- Después de subir las bolsas de mandado al automóvil, regrese el carrito de compras a la tienda.
- Evite los elevadores y tome las escaleras.
- Camine en las escaleras eléctricas y no se quede simplemente parado.
- Cargue una canasta de compras en vez de usar el carrito de compras.

En el trabajo:

- Cuando tome su descanso, salga a caminar.
- Recorra el camino más largo cuando entre al edificio.
- Empiece sesiones de caminata con sus compañeros de trabajo.
- Utilice la copiadora o el baño más lejano.
- Camine para hablar con sus compañeros de trabajo en vez de enviarles un correo electrónico.
- Estacionese más lejos.
- Levántese y camine cada 30 minutos.