

A CAMINAR!



¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS QUE OBTENGO AL CAMINAR?

1. Disminuye el riesgo de desarrollar hipertensión
2. Produce efectos favorables sobre el colesterol
3. Previene la aparición de diabetes
4. Aumenta los niveles de Vitamina D
5. Ayuda a perder peso
6. Mejora la circulación
7. Tonifica piernas, glúteos y abdominales

USA SIEMPRE ZAPATILLAS o zapatos cómodos y flexibles, de no más de 3 ó 4 cm de taco, para evitar lesiones.

MANTÉN UNA POSTURA relajada pero erguida y entra levemente el abdomen. Balancea los brazos al ritmo de tu caminar.

DISFRUTA EL PAISAJE, observa tu entorno, conoce tu ciudad. ¡**convierte la caminata en una experiencia saludable!**

AL CAMINAR, PONEMOS EN MOVIMIENTO 200 DE LOS 650 MÚSCULOS DEL CUERPO, ES DECIR UN 30%. DE AHÍ QUE SEA UNA ACTIVIDAD MUY RECOMENDABLE NO SOLO PARA MANTENERSE EN FORMA, SINO TAMBIÉN PARA COMBATIR PROBLEMAS DE CIRCULACIÓN, ENFERMEDADES DEL CORAZÓN, SOBREPESO U OSTEOPOROSIS

¿QUÉ ESPERAS?

¡TOMA TUS ZAPATILLAS MÁS CÓMODAS Y DISFRUTA DE SUS MÚLTIPLES BENEFICIOS!

Evita andar en automóvil, reduce el viaje en micros o metro y prefiere caminar.