Caminar

Choose Health LA Moms

8

10,000 PASOS

Caminar 10,000 pasos al día es bueno para su salud. Muchas mujeres con sobrepeso que caminaron 10,000 pasos al día obtuvieron los siguientes beneficios:

- Bajar el nivel de la presión arterial
- Menos riesgo de desarrollar diabetes
- Reducción de la cintura
- Pérdida de peso

Puede que caminar 10,000 pasos al día le suene como mucho, pero ya estamos a más de la mitad de alcanzar esa meta. Caminar 10,000 pasos al día equivale a caminar cinco millas. No es necesario que tome los 10,000 pasos de un solo. Siéntese en una banca del parque durante unos cuantos minutos si necesita descansar.

Caminar es un buen modo de fortalecer los lazos emocionales con su bebé. Lleve al bebé a pasear por la mañana. El movimiento de la carriola le ayudará al bebé a quedarse dormido Tenga estos consejos en mente:

- Camine solamente hasta cuando se sienta cómoda.
- Descanse cuando lo necesite.
- Beba agua antes, durante, y después de caminar. Asegurese que el color de su orina sea amarillo claro para saber que está bebiendo suficiente agua. Si es de color amarillo oscuro, debe tomar más agua.

CONSEJO DE LA SEMANA

- Caminar 10,000 pasos al día le ayuda a perder peso, a reducir su presión arterial, y a disminuir el riesgo de desarrollar diabetes
- Caminar es una buena manera de fortalecer los lazos emocionales con su bebé
- Camine 75 minutos cada día. Esto equivale a 7,500 pasos cada día!

PODOMETRO

Póngalo en cero al principio de cada día y colóqueselo en la cintura o el cinturón. Llévelo puesto todo el día excepto cuando se duche o cuando se acueste a dormir. Anote el número de pasos que da cada 24 horas.

APLICACIONES EN EL TELÉFONO

Descargue una aplicación para contar pasos en su teléfono celular. Mire las diferentes aplicaciones para celular bajo la sección de recursos que aparece al final de esta lección. Lleve su teléfono celular en su bolsillo durante todo el día para que pueda contar el número de pasos que da diariamente.

RELOJ

Anote a qué hora empieza a caminar y anote a qué hora termina de caminar.

RECURSOS:

BENEFICIOS DE CAMINAR 10,000 PASOS AL DÍA

http://www.20minutos.es/noticia/2751423/0/caminar-beneficios-salud

CAMINANDO 10,000 PASOS DIARIOS AYUDA A MEJORAR LA SALUD

cronica.com.mx/notas/2012/665132.html

APLICACIONES:

MAP MY WALK

itunes.apple.com/us/app/walk-map-my-walk-gps-walking/id307861492?mt=8

FITBIT

itunes.apple.com/us/app/fitbit/id462638897?mt=8

RUN KEEPER

itunes.apple.com/us/app/runkeeper-gps-running-walk/id300235330?mt=8

BLOGS:

¿ERES SEDENTARIO? RETO DE 10,000 PASOS ...

sinperderlafitsonrisa.wordpress.com/2014/10/27/dejando-el-sedentarismo-a-10000pasos/

CONSEJOS PARA BAJAR DE PESO CAMINANDO

blogdefarmacia.com/consejos-para-bajar-de-peso-caminando/

VIDEO

10,000 PARA MANTENER BUENA SALUD:

youtube.com/watch?v=RrDH9Iv0Ahk

LA SALUD EN 10,000 PASOS

youtube.com/watch?v=NpfAxPuAp2w