

Cinco formas de sumar pasos a su día

¿No tiene tiempo para hacer ejercicio? Sumar pasos extra a su día es una manera fácil de mejorar su nivel de actividad y ponerse en forma.



Subir escaleras

¡Olvídese del elevador! Incluso subir un solo tramo de escaleras suma pasos adicionales y aumenta la frecuencia cardíaca.



Estacionar más lejos de la puerta

¿Va de compras? Estacione en el otro extremo del estacionamiento en lugar de encontrar un lugar junto a la puerta principal. Mejor aún, estacione a varias cuadras.



Hacer una vuelta extra

Cuando esté haciendo recados en la tienda, dé una vuelta extra al lugar. Tal vez se dé cuenta de que olvidó agarrar algo.



Caminar después de la cena

Reúna a la familia para salir a caminar después de la cena. Ayudará con la digestión, aumentará su frecuencia cardíaca y le dará la oportunidad de ponerse al día con los suyos. Si tiene diabetes, caminar después de una comida también puede ayudar a regular su glucemia.



Caminar en el lugar

Si está esperando en una fila en el banco o para que le den un café, marche en el lugar o hágase espacio para dar unos saltos, en especial si está sonando música.



Estamos aquí para ayudarlo

Hable con su equipo de cuidados para obtener más consejos sobre cómo aumentar su actividad diaria.