



# LOS ZAPATOS SE HICIERON PARA CAMINAR

## **¿Cuanto tengo que caminar para mantenerme saludable?**

Estudio de investigación actuales indica que 10,000 pasos al día son suficientes para recibir todos los beneficios que el caminar brinda a nuestra salud. Sin embargo, la mayoría de los Norteamericanos caminan de 3,000 a 5,000 pasos al día.

## **¿Cómo puedo contar mis pasos?**

Los pasos se pueden contar con un podómetro. Los podómetros se usan enganchados a un cinturón o la cintura de tu ropa.

## **¿Cómo puedo caminar 10,000 pasos al día?**

Como la mayoría de las personas caminar mas o menos la mitad de el numero de pasos recomendados, puede ser difícil empezar con 10,000 pasos. Una manera de acercarnos a esta meta es usando el Programa 20% Boost.

## **¿Qué es el Programa 20% Boost?**

Es un programa en el que cada semana aumentará sus pasos en un 20%. La primera semana simplemente escriba la cantidad de pasos que camina en cada día. Después de una semana, aumente su numero de pasos en un 20% hasta alcanzar su meta. En la siguiente pagina va a encontrar un formulario para llevar la cuenta de sus pasos.



# Semana 1

Cuente sus pasos en una semana normal. No trate de caminar mas de lo normal. Lleva una cuenta de sus pasos diarios.

Fecha:	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Número de Pasos:							
Minutos de Ejercicio:							
¿Más o menos de lo normal?							

Sume los pasos de los 7 días: \_\_\_\_\_

Divida por 7: \_\_\_\_\_

Multiplique por 1.2 : \_\_\_\_\_ (Esta es su meta para Semana # 2)

Ejemplo:	<b>24,000</b>
(su promedio diario)	<b>3,428</b>
(su aumento de 20%)	<b>4,113</b>

# Semana 2

Su meta es aumentar su numero de pasos diarios promedio en un 20%. Si su numero de pasos promedio diarios fueron 3,000 en Semana 1, intente caminar 3,600 en la Semana 2.

Fecha:	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Número de Pasos:							
Minutos de Ejercicio:							
¿Más o menos de lo normal?							

Sume los pasos de los 7 días: \_\_\_\_\_

Divida por 7: \_\_\_\_\_

Multiplique por 1.2 : \_\_\_\_\_ (Esta es su meta para Semana # 3)

# Semana 3

Si no ha alcanzado su meta de 10,000 pasos, o si su meta es bajar de peso (para lo cual los expertos recomiendan 12,000 a 15,000 pasos al día), aumente sus pasos por otro 20%.

Fecha:	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Número de Pasos:							
Minutos de Ejercicio:							
¿Más o menos de lo normal?							