America on the move
Steps to a Healthier Way of Life℠

100 Maneras de Aumentar 2000 Pasos

No es solamente lo que comemos lo que es importante, pero cómo usamos las calorías que consumimos. Mientras que usted se mantenga lo suficientemente activo(a) para balancear las calorías que usted come con las calorías que usted quema en actividades físicas. Ocasionalmente usted puede gozar de una comida deleitosa y aun así evitar el ganar de peso.

Al caminar 2000 pasos más y comer 100 calorías menos por día usted verá que tan fácil es lograr el balance de energía que puede parar el ganar de peso. ¡Pequeños cambios en su actividad diaria rápidamente aumenta a 2000 pasos extra o más! Encuentre maneras de aumentar pasos en casa, el trabajo, y en diversiones con esta lista de ideas.

¡Ninguna de estas sugerencias suma a 2000 pasos, pero seleccionando algunos de sus favoritas cada día, le pondrá en camino.

EN CASA:

Quehaceres del hogar, caminatas en el vecindario, y mandados, son grandes oportunidades para aumentar pasos.

1 Dé la vuelta a su cuadra cuando vaya a recoger su correo

2 Camine por los pasillos del supermercado antes de hacer sus compras

3 Maneje o camine a la escuela cerca de usted y camine alrededor de la pista—4 vueltas equivale aproximadamente a 2000 pasos

4 Haga varios viajes en las escaleras cuando lave la ropa u otros quehaceres del hogar

5 En lugar de manejar por la ventanilla del restaurante o banco, camine

6 Corte la grama

7 Acompañe a su niño(a) en camino a la escuela

8 Pasee los corredores de la clínica mientras espera por el doctor

9 Escuche música o libros en cassette mientras camina

10 Invite a amigos o familiares a que le acompañen a caminar

11 Saque a su perro a caminar

12 Comience un club de caminata en su comunidad

13 Camine a la tienda cercana, correo, o lavandería

14 Póngase al día con su esposo(a) e hijos con una caminata después de la cena

15 Paséese por su casa mientras habla por teléfono

16 Use palos de caminar para moverse más

17 Únase a una caminata de obra benéfica

18 Experience el esplendor del amanecer con una caminata por la mañana

19 Despierte su imaginación observando los jardines de sus vecinos mientras camina, así puede incorporar ideas para su propio jardín

20 Camine a la casa de su amigo(a) para visitarle

21 Pruebe "caminar de retroceso" distribuyendo su peso más igualmente (asegúrese de que no haya peligro y manténgase alerta de sus alrededores)

22 Enfóquese en la distancia y no la rapidez en que camina. Es mejor aumentar más pasos a un paso confortable que quemar energía rápidamente

23 Camine a su iglesia

24 Mantenga una libreta de notas de progreso de sus pasos. Escriba cómo se siente después de caminar—el tener más energía es de gran motivación

25 Camine en una máquina de caminar en días de lluvia o cuando esté muy oscuro afuera

26 Mientras ve la televisión, levántese y camine en un solo lugar

27 Lleve el carrito del supermercado de regreso a la tienda después de haber puesto sus comprados en su carro

28 Compre un video de caminar, así puede aumentar sus pasos en los días de lluvia

29 Duerma mejor por la noche al caminar unas horas antes de acostarse

EN EL TRABAJO:

El aumentar pasos en su trabajo puede ayudarle a reducir la tensión y mantenerse alerto(a).

30 Tome una caminata antes de comenzar su día en el carro, esta le ayudará a energizarse

31 Bájese del autobús 1-2 paradas antes y camine el resto del camino

32 Llene su taza de café en la máquina más lejos de su área de trabajo

33 Vaya al baño más lejos del edificio

34 Tenga sus reuniones mientras van a caminar

35 Designe 10 minutos de su recreo del almuerzo y camine

36 Camine a su trabajo sí usted vive cerca

37 Evite los elevadores y escaleras electrónicas y suba las gradas o escaleras

38 Estacione su carro en el lugar más lejos del estacionamiento

39 Escape la tensión de un día difícil, y salga a caminar por unos minutos

40 Camine a la tienda cercana y compre algo para sus compañeros de trabajo

41 Comience un club de caminar en el trabajo

42 Pídales a sus compañeros que le acompañen a caminar antes o después del trabajo

43 Camine al escritorio de sus compañeros en lugar de enviarles un correo electrónico

44 Camine alrededor de un colegio o universidad

©2010 America On the Move Foundation, Inc.

America on the move
Steps to a Healthier Way of Life℠

100 Maneras de Aumentar 2000 Pasos

45 Anime a sus compañeros a que le acompañen a caminar durante los recreos

46 Suba las escaleras o camine las aceras por unos minutos al final del día

47 Calme la tensión de un día con tráfico al caminar antes de la cena

48 Haga una competencia entre sus compañeros, para ver quien obtiene más pasos en un día

DIVIRTIÉNDOSE: Sea que su tiempo de diversión sea, hay muchas maneras para aumentar pasos.

49 Ventanee mientras camina en el Centro Comercial

50 Tome el camino largo cuando vaya de compras, no pare en las tiendas seguidas

51 Únase a una clase de caminar en el agua, la resistencia natural del agua, le fortalece sus músculos

52 Tome una caminata al museo, zoológico, o museo natural

53 Camine alrededor del Mercado de Pulgas antes de hacer sus compras

54 Póngale a su niño(a) una cinta adhesiva en el cinturón (con la goma hacia fuera) para que recoja bonitas hojas durante la primavera, verano u otoño

55 Varíe la rapidez de sus pasos; comience despacio, aumente la rapidez y comience a relajarse caminando despacio al final de su camino

56 Regístrese a un evento de caminatas de 5 a 10 kilómetros en su comunidad

57 Tome una caminata a la montaña

58 Salga a tomar fotos en un lugar con paisajes

59 Vaya a una senda de caminatas y explore diferentes paisajes

60 Mire a los pájaros migrar mientras camina en el otoño

61 Sea voluntario(a) del centro de animales y saque los perros a caminar

62 Organice un día de limpieza en su vecindario, y asigne equipos que caminen a recoger basura en el vecindario

63 Camine a un restaurante para visitar con un amigo(a)

64 Busque "gangas" en ventas en la calle (garage sales)

65 Explore la naturaleza, y mantenga un mapa del lugar consigo

66 Busque en el periódico eventos que incluyan caminar, como una obra teatral en la escuela, o concierto en el parque

67 Camine alrededor del estacionamiento del restaurante, mientras espera que le sienten

68 Visite un vecindario o ciudad cerca y camine en la calle principal

69 Camine alrededor de un estadio o parque mientras ve a sus niños jugar

70 Regístrese a una clase de aeróbicos

71 Pase el día en la playa, y camine a la orilla de la playa

72 Regístrese a una clase de karate o artes marciales

73 Obséquiese un regalo por los pasos aumentados, por ejemplo: cada vez que alcance su meta de pasos, ponga un dólar en un bate y guárdelos para un regalo especial

74 En el otoño, visite un laberinto de plantas de maíz (maizal)

75 Anime a sus niños a que le acompañen a caminar, invente un juego de búsqueda de tesoros

76 Póngase en contacto con la Sociedad Histórica de su comunidad y regístrese a una excursión

77 Camine alrededor de un campo de golf

78 En lugor de hablar por teléfono con un amigo, vayan a caminar mientras conversan

79 Camine con sus niños al parque local

80 Regístrese a una clase de aeróbicos acuáticos

LA VARIEDAD ES EL CONDIMENTO DE LA VIDA: Otras actividades pueden contar hacia sus pasos diarios.

81 Únase a un equipo de juego como "volleyball"

82 Juegue su deporte favorito como fútbol

83 Juegue un deporte de pelota

84 Vaya una noche a bailar

85 No se olvide de los quehaceres del hogar, como trapear y aspirar

86 Durante la temporada de navidad, camine con su familia a ver las casas adornadas

87 Use su bicicleta en el parque, o en caminos especiales para bicicletas

88 Pídale a sus familiares de edad mayor a que le acompañen a una caminata corta

89 Si tiene escaleras en su casa, súbalas y bájelas varias veces durante el día

90 Si tiene niños chiquitos, sáquelos a pasear en el cochecito

91 Trabaje en su jardín todos los días para estar más activo(a), limpie, corte los arbustos, quite la mala hierba

92 Aproveche los "festivales" de su comunidad, y camine a disfrutar de las diversiones

93 En los parques de diversiones, camine primero alrededor para ver que atracciones hay

94 Vaya a un parque con piscina y nade

95 Vaya a un rió o lago, nade y diviértase

96 Si va a la playa, tome una caminata sobre la arena

97 Disfrute con su familia de un "picnic" en el parque, pero caminen por el parque antes de servir la comida

98 En casa, use el tiempo libre y baile con su familia

99 Camine por los pasillos de la biblioteca antes de escoger su libro favorito

100 Use su bicicleta para ir a la biblioteca a banco

©2010 America On the Move Foundation, Inc.