



100 maneras de agregar 2000 pasos*

No sólo es importante lo que comemos, sino cómo usamos las calorías que consumimos. Siempre que se mantenga lo suficientemente activo como para equilibrar las calorías que come con las calorías que quema durante la actividad física, puede darse un gusto ocasional y aun así evitar subir de peso que sea poco saludable o excesivo.

Si camina 2000 pasos adicionales y reduce 100 calorías cada día verá qué fácil es alcanzar el equilibrio de energía que puede detener el aumento de peso.

Los pequeños cambios en su actividad diaria rápidamente equivaldrán a 2000 pasos adicionales o más. Con esta lista de ideas, encuentre formas de agregar pasos en su hogar, el trabajo y en su tiempo de ocio.

* Ningún consejo, por sí mismo, equivaldrá a 2000 pasos, pero si selecciona unos cuantos de sus consejos favoritos cada día irá por buen camino

EN EL HOGAR

Las tareas del hogar, las caminatas por el vecindario y los mandados son excelentes oportunidades para agregar pasos. Pruebe las siguientes ideas para aumentar sus caminatas:

1. 2. Camine por los pasillos externos de la tienda de comestibles antes de comprar

3. Conduzca o camine a una escuela secundaria cercana y recorra la pista: 4 vueltas equivalen a 2000 pasos

4. Suba y baje las escaleras varias veces al lavar la ropa o hacer otras tareas del hogar

5. Ignore el servicio por ventanilla e ingrese al banco o restaurante

6. Camine por los pasillos mientras espera para la cita con su médico

7. Escuche música o libros grabados en cinta mientras camina

8. Invite a amigos o familiares para que le acompañen a caminar

9. Corte el césped

10. Camine con sus hijos hasta la escuela

11. Saque a pasear a su perro

12. Organice un club de caminatas en su comunidad

13. Camine a la tienda, oficina de correo o tintorería cuando necesite algo de ellas

14. Converse sobre lo que sucedió durante el día con su esposo/a e hijos durante una caminata después de la cena

15. Camine hasta el lugar donde profesa su religión para asistir a los servicios

16. Camine por su casa mientras habla por teléfono

17. Adquiera un video de caminatas para agregar pasos los días de lluvia

18. Experimente el esplendor del amanecer en una caminata temprano por la mañana

19. Estimule su imaginación al observar los parques y jardines de sus vecinos mientras camina; incorpore sus ideas favoritas en su propio jardín

20. Camine hasta la casa de un amigo cuando lo visite

21. Pruebe "la retro-caminata"; caminar hacia atrás distribuye su peso de forma más uniforme (asegúrese de estar en un área segura y esté consciente de lo que le rodea)

22. Concéntrese más en caminar que en la velocidad: es mejor sumar pasos a un ritmo estable que agotarse rápidamente

23. Lleve un diario de caminatas; además de llevar un registro de sus pasos, anote cómo se siente después de regresar de una caminata; la energía renovada es una gran motivación

24. Use la banda caminadora los días de lluvia o cuando esté demasiado oscuro para caminar afuera.

25. Marche en el lugar mientras ve su programa de televisión preferido

26. Lleve el carro de compras de regreso a la tienda una vez que haya descargado las compras



VISITE: www.americaonthemove.org • LLAME AL: 1-800.807.0077

© 2007 America On the Move Foundation. Todos los derechos reservados.

FAT: *What No One Is Telling You (LA GRASA: lo que nadie le dice)* es una producción de Twin Cities Public Television (TPT) y forma parte de Take One Step (Dé un paso): una campaña de salud de PBS. GlaxoSmithKline, la Corporación de Radiodifusión y Televisión Públicas y los televidentes de televisión pública proporcionan gran parte de los fondos.



GlaxoSmithKline





100 maneras de agregar 2000 pasos*

27. Mejore los resultados de su caminata con los bastones para trekking

28. Ayude a una buena causa uniéndose a una caminata de caridad

29. Si realiza una caminata unas horas antes de irse a dormir, dormirá mejor por la noche

EN EL TRABAJO

Agregar pasos a su jornada laboral puede ayudarle a reducir el estrés y a permanecer alerta. Pruebe las siguientes ideas:

30. Realice una caminata antes de comenzar su viaje de la mañana; esto le dará energía para el resto del día

31. Bájese del ómnibus 1 ó 2 paradas antes y camine lo que falte

32. Si vive cerca, camine hasta el trabajo

33. Llene su taza de café en la máquina más alejada de su escritorio

34. Vaya al baño más alejado del edificio

35. Realice una reunión mientras da una caminata

36. Dedique 10 minutos de su descanso del almuerzo para dar una caminata rápida

37. Evite los ascensores y escaleras mecánicas: use las escaleras

38. Estacionese en los lugares más alejados del estacionamiento

39. Escápese del estrés de un día difícil pidiendo permiso para tomar una caminata breve

40. Camine hasta una tienda cercana para comprar algo para invitar a sus compañeros de trabajo

41. Organice un club de caminata en la oficina

42. Pídale a sus compañeros de trabajo que le acompañen en una caminata antes o después del trabajo

43. Camine hasta los escritorios de sus compañeros de trabajo para hablar con ellos en lugar de enviarles correos electrónicos

44. Cree una competencia de pasos con sus compañeros de trabajo y vean quién puede dar más pasos en un día

45. Aliente a sus compañeros de trabajo a que se unan en sus caminatas durante los descansos

46. Suba las escaleras o camine por la acera durante unos minutos al finalizar su turno

47. Elimine los efectos de su regreso a casa con una caminata antes de cenar.

48. Camine alrededor del campus de una universidad cercana

EN SUS MOMENTOS DE OCIO

Ya sea que su tiempo libre esté especialmente destinado a la actividad física o no, hay muchas maneras de sumar más pasos. Pruebe las siguientes ideas:

49. Mire las vidrieras al caminar por un centro comercial

50. Tome el camino largo cuando recorra el centro comercial; no visite las tiendas de manera consecutiva

51. Súmese a una clase de caminata en el agua; la resistencia natural del agua fortalece los músculos

52. Haga un recorrido por un museo, un zoológico o una reserva natural

53. Dé vueltas alrededor de una feria de artesanías o centro de trueque antes de elegir sus compras

54. Coloque cinta adhesiva de papel alrededor de la cintura de su hijo (con el lado adhesivo hacia afuera) para que puedan recoger hojas bonitas durante la primavera, el verano y el otoño

55. Varíe su ritmo mientras camina: comience lento y luego aumente la velocidad, incluya carreras cortas de caminata veloz y luego continúe con un ritmo más lento al final de su caminata

56. Inscribese en un evento de carreras/caminatas de la comunidad de 5 ó 10 kilómetros

57. Camine por un sendero de un parque natural

58. Aficiónese a la fotografía: camine por un lugar pintoresco en busca de buenas fotografías

59. Conduzca hasta un nuevo sendero de caminata y explore un paisaje diferente

60. Comuníquese con la oficina local de visitantes o la sociedad histórica e inscribese en un recorrido a pie

61. Ofrézcase para pasear perros de un refugio de animales

100 maneras de agregar 2000 pasos*



62. Organice un día de limpieza de la comunidad y designe las áreas del vecindario para que los equipos quiten los desechos mientras las recorren

63. Reúname con un amigo para almorzar en un restaurante al que pueda ir a pie

64. Busque ofertas mientras recorre el vecindario para encontrar ventas de garaje o de objetos usados

65. Explore la naturaleza teniendo una guía del lugar a mano mientras camina

66. Hojee el diario para encontrar los próximos eventos a los que puede asistir caminando, tales como un recorrido de jardines, una obra presentada por una escuela secundaria o un concierto en el parque

67. Camine por el restaurante o el estacionamiento mientras espera para sentarse

68. Conduzca hasta una comunidad vecina y recorra su calle principal a pie

69. Observe las aves mientras camina, en especial durante la migración de otoño

70. Tome una clase aeróbica con escalón

71. Pase un día en la playa y camine por la costa

72. Tome una clase de judo o karate

73. Prémiese al lograr sus objetivos; por ejemplo: cada vez que alcance su meta de pasos para el día, ponga un dólar en un frasco y ahórralo para un premio especial

74. Piérdase en un maizal (muchos se dan en el otoño)

75. Entusiasme a sus hijos para que le acompañen, convirtiendo una caminata en una búsqueda del tesoro

76. Camine por el campo de juego cuando acuda a eventos deportivos de sus hijos

77. Juegue al golf, pero no use el carrito

78. En vez de hablar con un amigo por teléfono, reúname para caminar y conversar

79. Acompañe a pie a sus niños hasta el parque local

80. Inscríbase en una clase de aeróbicos en el agua

EN LA VARIEDAD ESTÁ EL GUSTO

Otras actividades pueden sumar sus pasos diarios. Aquí le presentamos otras ideas para que sume "pasos" en los minutos que pasa haciendo otra actividad física:

81. Súmese a un equipo de vóleybol de playa o vóleybol de sala

82. Practique el pasatiempo favorito de los estadounidenses: béisbol o sóftbol

83. Juegue al tenis

84. Baile toda la noche en una discoteca

85. No se olvide de las actividades domésticas, tales como fregar el piso y pasar la aspiradora

86. Reduzca calorías con un viaje en balsa, kayak o canoa

87. Recorra un sendero local en bicicleta

88. Patine sobre hielo en su pista de patinaje local

89. Pruebe patinar en línea en su vecindario

90. Deslícese por las pendientes: pruebe esquiar cuesta abajo

91. Desmalece, pase la azada, rastrille y pade: la jardinería es una forma cotidiana de mantenerse activo

92. Deslícese con raquetas de nieve sobre las montañas y elevaciones en los meses más fríos

93. Disfrute de la calma de la naturaleza mientras hace esquí de fondo en un sendero

94. Nade en una piscina y varíe su estilo para obtener mejores resultados

95. Bucee en un lago, río u océano para divertirse durante el verano

96. Inscríbase en una clase de Tai Chi o yoga para obtener flexibilidad y relajarse

97. Inscríbase en una clase de ejercicios aeróbicos

98. Haga esquí acuático sobre las olas

99. Invierta su rutina de caminata: comience en el lugar donde generalmente termina

100. Use su bicicleta para hacer los mandados, como por ejemplo ir a la biblioteca o depositar su cheque de paga