

# BENEFICIOS DE CAMINAR

*30 minutos diarios*

Caminar es uno de los mejores ejercicios que se puede practicar a diario, ya que beneficia la salud física y mental.

Fortalece el corazón y previene enfermedades cardiovasculares

Reduce el riesgo de diabetes tipo II, asma y algunos tipos de cáncer

Ayuda a equilibrar el peso, acelera el metabolismo y quema grasas

Previene artritis y osteoporosis. Fortalece las articulaciones

Previene la demencia, estimula y protege el cerebro



Intensifica los niveles de energía, la circulación e incrementa el suministro integral de oxígeno



Tonifica piernas, glúteos, brazos y abdominales



Mejora la actividad sexual



Evita la obesidad y la aparición de celulitis



Otras beneficios

**DE CAMINAR**

Eleva los niveles de vitamina D, reforzando huesos y sistema inmunitario



Provoca bienestar, contribuyendo a superar la depresión, el estrés y la ansiedad.



# sugerencias ÚTILES

COMO TODO EJERCICIO, DEBE  
REALIZARSE ADECUADAMENTE PARA  
LOGRAR LOS RESULTADOS DESEADOS  
Y CUIDAR LA SALUD.



CADA PERSONA ES ÚNICA, ASÍ COMO SU FORMA DE CAMINAR.  
EL RITMO DE MARCHA DEPENDE DE LA EDAD, LA CONDICIÓN FÍSICA, EL GÉNERO, LA ALTURA Y EL PESO.



## EMPEZAR DE A POCO

Comenzar con una rutina  
entre 20 y 30 minutos, y  
aumentar paulatinamente  
hasta alcanzar la hora diaria

**ADOPTARLO  
COMO RUTINA**  
Practicarlo diariamente para que  
el organismo procese y reconozca  
los nuevos esfuerzos musculares,  
fortaleciendo el cuerpo



## REALIZAR EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Incorporar esta práctica antes y  
después de caminar porque los músculos  
bien estirados ayudan a tener un  
buen estado de salud y retrasan  
el envejecimiento del organismo.



## CAMINAR A RITMO APROPIADO

Hacer el ejercicio con  
naturalidad, incrementando el  
ritmo progresivamente

