

10,000 Pasos

Ahora, un Minuto de Salud.

Si apenas inicias una rutina de actividad, o haz hecho ejercicio regularmente por años, si pones una meta de hacer 10,000 pasos al día, ésto puede ser una manera de motivarte y medir tu éxito.

En un día, la mayoría de las personas hacen entre 900 y 3000 pasos, con su rutina normal. Utiliza un podómetro o un dispositivo de condición física para contar los pasos que haces cada día.

Piensa en formas de agregar más pasos hasta que logres 10,000 pasos o más.

Dependiendo de tu peso y salud en general, si completas 10,000 pasos al día, quemarías entre 2000 y 3500 calorías por semana. 3500 calorías equivalen a 1 libra.

Haciendo estos pasos adicionales te ayudan a lograr tus metas de peso.

Si estás empezando un programa nuevo de ejercicio habla con tu profesional médico para establecer tus metas hoy.

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este video como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

