

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, esto 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.