

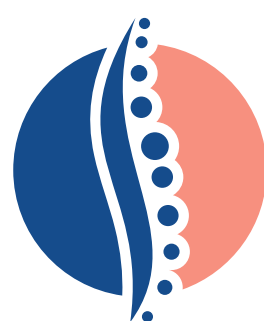


“En Marcha”

Consejos para Sacar el Máximo Partido a las Caminatas

¡TU POSTURA SI QUE IMPORTA!

Caminar con la espalda erguida te ayudará a evitar dolores en el cuello, la cintura y las caderas.



¡A TU RITMO!

Camina a un ritmo que te permita hablar sin dificultad y sin agitarte.

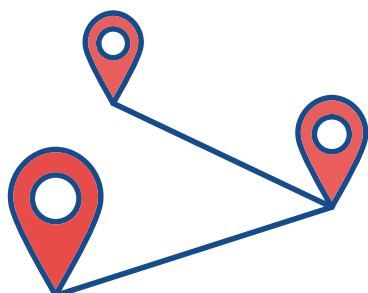
¡POCO A POCO!

Comienza con caminatas cortas y ve aumentando la duración según te sientas más fuerte y capaz.



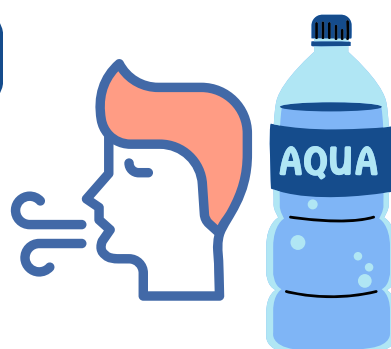
¡HAS CAMINO AL ANDAR!

Ir variando el recorrido que escoges es una buena estrategia para mantener más ágil tu mente además de tus músculos.



¡AGÜITA Y AIRE!

Bebe agua antes, durante y después de tu caminata. Respira de manera profunda y constante.



¡LA ROPA SI QUE IMPORTA!

Elige zapatillas cómodas, idealmente deportivas, con buen soporte para el talón y suela antideslizante. Utiliza ropa cómoda y adecuada al clima.