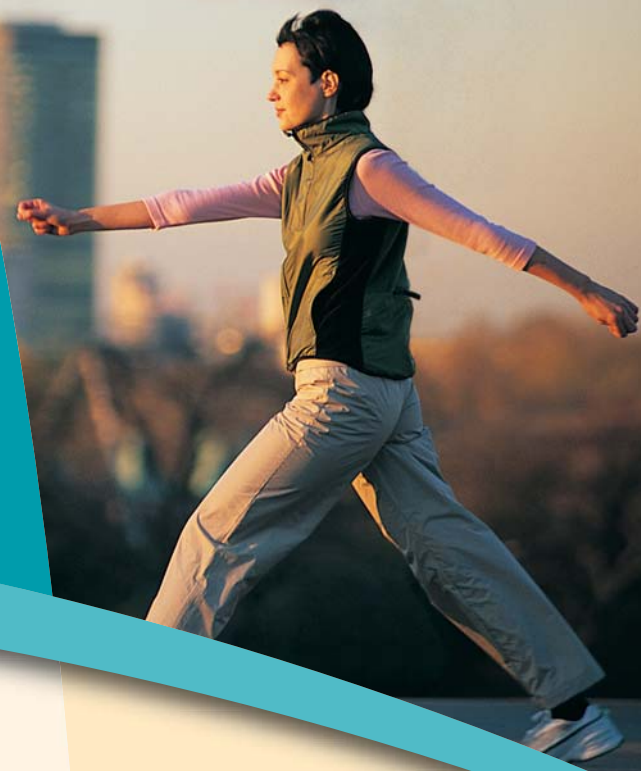


# Usted puede quemar calorías extras todos los días



## Aprenda a quemar...

¿Sabía que algunos estudios demuestran que sólo tres de cada diez adultos realizan la cantidad de actividad física recomendada? Si necesita aumentar su actividad física, incorpore a su vida alguna de estas ideas para quemar calorías y proteger su salud:

- Estacione lejos de su trabajo o del centro comercial
- Lleve su perro a pasear en vez de dejarlo en el patio
- Prefiera las escaleras a los ascensores
- Comparta las actividades de sus hijos
- Esfuércese por realizar actividades físicas durante por lo menos 30 minutos, cinco o más días de la semana, como rastrillar hojas o caminar rápido

Son esas pocas calorías extras las que cuentan.  
Al quemar calorías extras todos los días, estará haciendo algo muy importante por su salud y su vida.



**BlueCross BlueShield  
of Illinois**

Fuente: American Heart Association

46317.0706L