

Walking FUNdamentals

Camine hacia una vida más saludable



¿Busca una forma de tener más energía y tal vez incluso vivir más? Entonces átese los cordones y salga a caminar.

Los beneficios de caminar

Caminar puede hacer que se sienta mejor, física y mentalmente, y los beneficios para la salud a largo plazo son incluso más impresionantes.

Controle su peso. Combinada con una dieta saludable, la actividad física es clave para un control del peso duradero.

Fortalezca el corazón y los pulmones. Cuando el corazón y los pulmones funcionan eficazmente se tiene más energía.

Reduzca el riesgo de sufrir un ataque cardíaco. Caminar mantiene el corazón saludable, ya que baja los niveles de colesterol.

Controle su tensión arterial. En muchos casos, caminar ayuda a reducir la hipertensión.

Reduzca el riesgo de sufrir diabetes. Caminar ayuda a tratar los problemas de salud que pueden crear el riesgo de sufrir diabetes. Si ya tiene diabetes, un programa regular de caminata puede ayudarlo a reducir el nivel de azúcar en sangre.

Levante el ánimo. Salir a caminar es una forma excelente de reducir el estrés. Caminar en forma regular también puede ayudar a disminuir los sentimientos de depresión y ansiedad.

Mejore su sueño. La actividad física regular puede ayudarlo a dormirse más rápidamente y a que su sueño sea más profundo. Dormir bien durante la noche puede mejorar la concentración, la productividad y el humor.

Mejore su funcionamiento mental. Las investigaciones demuestran que la actividad física regular mejora el flujo sanguíneo al cerebro, lo cual se traduce en una mejor capacidad para pensar.



BlueCross BlueShield of Illinois

Experience. Wellness. Everywhere.™