

# Walking FUNdamentals

## Haga que caminar le dé resultados



Una rutina diaria (30 minutos o más) de caminata a un paso moderado o vigoroso puede ayudarlo a controlar su peso, bajar el colesterol, fortalecer el corazón y reducir las probabilidades de sufrir problemas graves de salud en el futuro. Y dado que en los Estados Unidos se está gastando más que nunca en problemas de salud evitables tales como obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes, cada paso que dé puede ayudar a construir una nación más saludable.

### Pasos simples

Es muy sencillo. Existen formas de poder aumentar la actividad física para mantener un nivel básico de aptitud física sin hacer a un lado una gran parte de su día atareado.

- En el centro comercial, suba por las escaleras en lugar de utilizar la escalera mecánica.
- Haga una caminata en familia después de la cena.
- Escoja el lugar más alejado en el estacionamiento del trabajo.
- Almuerce al aire libre en lugar de hacerlo en su escritorio.

Si camina entre 30 y 60 minutos por día a un paso vigoroso, ¡se encamina hacia una vida más saludable!



**BlueCross BlueShield of Illinois**  
*Experience. Wellness. Everywhere.™*



# Persevere



Felícitese por comenzar con su programa de caminata: ¡es un gran paso! Ahora es momento de concentrarse. Valdrá la pena el esfuerzo de mantenerse firme y comprometido a caminar cuando su nivel de energía se eleve y usted empiece a obtener otros beneficios para la salud. Pruebe estos consejos para mantenerse motivado:

- 1. Póngase objetivos de caminata.** Crear un hábito lleva aproximadamente 12 semanas, y tener metas realistas lo ayudará a reforzar su compromiso. Utilice *Walking log de Walking FUNDamentals* para mantener un registro de su progreso.
- 2. Consiga un compañero de caminata.** Invite a un compañero de trabajo, amigo, familiar o vecino a caminar con usted. A medida que incorporen una rutina de caminatas podrán motivarse mutuamente para cumplir con sus objetivos de caminata.
- 3. Tome otro camino.** Estudie distintas rutas para agregar variedad a su programa de caminatas. Un día camine por el parque y la próxima vez que salga camine por el barrio.
- 4. Sea flexible.** Anote sus caminatas en la agenda como anotaría cualquier otra cita. Cuando surjan cosas que lo alejen de sus planes, sea flexible. No deje que perder una o dos caminatas sabotee su programa de caminatas. Réstele importancia y tómelo como un contratiempo temporal; átese los cordones y vuelva a salir, aunque más no sea durante 10 minutos cuando haga una pausa en el trabajo.
- 5. Mantenga el mentón alto.** Una actitud positiva puede ser su mejor estímulo. Intente que los sentimientos negativos no lo distraigan de sus caminatas. Tenga presente que el ejercicio físico regular puede levantarle el ánimo y disminuir los sentimientos de ansiedad y depresión.

¡Lleve un registro del resultado que le den sus caminatas y gane Blue Points<sup>SM</sup>! Para obtener más detalles, visite Blue Access<sup>®</sup> for Members, haga clic en el icono de Personal Health Manager y busque el centro de canje Blue Points.