

# 100 Formas de agregar 2.000 pasos al día

No solamente lo que come es importante, la forma en que usa las calorías que consume también lo es. Siempre y cuando se mantenga activo para equilibrar las calorías que come y las que quema puede disfrutar de un postre ocasionalmente y evitar subir de peso.

Vea lo fácil que es conseguir el balance de energía que puede evitar que gane peso. ¡Pequeños cambios en su actividad diaria aumentarán 2.000 o más pasos! Piense cómo hacer más en el hogar, en el trabajo y en los momentos que tiene libres con esta lista de ideas.

\* Seguir solo uno de estos consejos no es igual a 2000 pasos, pero escoger hacer varios de estos que le gusten le ayudarán en su camino.

**EN CASA** En el vecindario puede caminar o hacer diligencias, es una gran forma de agregar pasos

1. De una vuelta en el vecindario antes de recoger el correo.

2. Camine por el supermercado antes de empezar sus compras.

3. Camine en la cancha de atletismo del colegio local, cuatro vueltas son más o menos 2.000 pasos.

4. Suba y baje las escaleras varias veces mientras hace la lavandería.

5. Evite usar la línea rápida, bájese del carro y camine al restaurante o al banco.

6. Camine en la oficina del doctor mientras espera su turno.

7. Escuche su música favorita o un audio libro mientras camina.

8. Invite a su familia o amigos a caminar con usted.

9. Corte el pasto.

10. Lleve caminando a sus hijos al colegio.

11. Lleve a su perro a caminar.

12. Empiece un grupo para caminar en su comunidad.

13. Camine a una tienda cercana, la oficina postal y la lavandería.

14. Tome una caminata con su familia mientras hablan de los acontecimientos del día

15. Camine al templo de su religión.

16. Camine en su casa mientras habla por teléfono.

17. Compre un video de caminar y hágalo en los días que llueva.

18. Sienta el sol de la mañana y salga a caminar por la mañana.

19. Vaya a caminar por su vecindario y observe las plantas de sus vecinos, le dará ideas para plantar en su propio jardín.

20. Camine a la casa de sus amigos cuando vaya de visita.

21. Camine de para atrás, caminar de para atrás distribuye mejor su peso.

22. Concéntrese en la distancia en vez de concentrarse en la velocidad.

23. Lleve un diario de sus caminatas, cuanto camino y como se siente después de caminar.

24. Use una caminadora los días en que llueve o cuando este muy oscuro afuera

25. Marche en el mismo sitio mientras ve su programa favorito.

26. Ponga el carrito del supermercado de regreso en la tienda después de que termina sus compras.

27. Aumente los resultados de su caminata usando bastones de senderismo.

28. Apoye su causa favorita participando en una caminata.

29 Para dormir mejor, tome una caminata unas horas antes de irse a dormir.

**EN EL TRABAJO** Añadir pasos en su día laboral puede ayudar a reducir el estrés y mantenerse alerta. Pruebe estas ideas:

30. Vaya a caminar antes de empezar su día del trabajo, se sentirá con más energía durante el día.

31. Bájese del bus 1 o 2 paradas antes y camine el resto del camino al trabajo.

32. Camine al trabajo si vive cerca.

33. Cuando vaya a tomar más café, vaya a la cafetería que le quede más lejos

34. Vaya al baño que le quede más lejos.

35. Haga una reunión mientras camina.

36. Tome 10 minutos de su hora de almuerzo para una caminata.

37. Evite los ascensores, tome las escaleras.

38. Estacionese lo más lejos que pueda.

39. Escápese del estrés y pida permiso para caminar por unos minutos.

40. Camine a la tienda más cercana cuando vaya a comprarle algo a sus compañeros del trabajo.

# 100 Formas de agregar 2.000 pasos al día

- |   |  |  |   |  |   |
|---|--|--|---|--|---|
| 41. Haga un grupo de caminatas.   | 42. Pida a sus compañeros de trabajo que caminen con usted.                              | 43. Camine hasta la oficina de sus compañeros en vez de mandar un email.   | 44. Haga una competencia de pasos con sus compañeros para ver quien hace más en el día.   | 45. Motive a sus compañeros de trabajo a caminar con usted durante los descansos.              | 46. Suba y baje las escaleras o camine un poco al final de su día de trabajo.                                       |
| 47. Saque las presiones del trabajo al final del día con una caminata antes de la comida      | 48. Camine en el campus universitario más cercano  | <b>EN LOS RATOS LIBRES:</b><br>Aun si su tiempo libre lo usa para estar activo hay otras cosas que puede hacer para tener más pasos                            |   | 50. Tome la ruta más larga para caminar cuando este visitando el centro comercial.             | 51. Tome una clase de caminata en el agua. La resistencia del agua hace que sus músculos estén más fuertes.         |
| 52. Vaya a caminar a un museo, al zoológico o un parque natural.                              | 53. Cuando vaya a una feria, camine por los puestos de venta antes de hacer sus compras. | 54. Póngale una cinta adhesiva alrededor de la cintura de su hijo/a mientras van a caminar recogiendo hojas.   | 55. Cambie la velocidad de sus caminatas, empiece despacio y después incremente la velocidad, incluya tramos en donde camina más rápido y después baje la velocidad.                    | 56. Regístrese para participar en una caminata o carrera de 5K o 10K.                          | 57. Vaya a caminar en un sendero de un parque natural.  |
| 58. Dedíquese a tomar fotos, mientras va en sus caminatas para buscar una buena toma.         | 59. Maneje hasta un parque nuevo y aprecie un paisaje nuevo.                             | 60. Contacte su centro para visitantes local y regístrese para tomar una caminata.   | 61. Haga un voluntariado en un lugar en donde rescatan perros y ofrezca su tiempo para llevarlos a caminar.   | 62. Organice un día comunitario de limpieza y designe áreas para caminar.                      | 63. Vaya a comer con un amigo en un restaurante a donde puedan caminar.   |
| 64. Busque las ofertas en los almacenes camine las tiendas del centro comercial o del barrio. | 65. Explore la naturaleza llevando una guía turística cuando vaya caminando.             | 66. Busque en el periódico eventos en donde pueda caminar, por ejemplo un tour por los jardines, una obra de teatro en el colegio o un concierto en el parque. | 67. Camine alrededor de un restaurante o un estacionamiento mientras espera a que le den un asiento.  | 68. Vaya a un pueblo cercano y camine por las calles principales.                              | 69. Observe los pájaros mientras camina; especialmente durante la migración del otoño.                              |
| 70. Tome una clase de aeróbicos.  | 71. Pase un día en la playa y camine por la orilla del mar.                              | 72. Tome una clase de Judo o de Karate.  | 73. Dese un premio por logara un numero de pasos deseados- por ejemplo cada vez que logre su meta de pasos por el día, ponga un dólar en una alcancía y ahorre para un premio especial. | 74. Piérdase en un laberinto de maíz (la mayoría los hacen durante el otoño).                  | 75. Incentive a sus hijos a jugar con usted haciendo que la caminata sea un juego de buscar el tesoro.              |
| 76. Camine por el campo de juego mientras ve a sus hijos jugar.                               | 77. Juegue golf pero no use el carrito.  | 78. En vez de hablar por teléfono con una amigo, vayan a caminar mientras hablan.  | 79. Camine con sus hijos al parque más cercano.   | 80. Regístrese a una clase de aeróbicos en el agua.  | <b>EN LA VARIEDAD ESTA EL PLACER</b><br>Otras actividades pueden contar para sus pasos diarios. Aquí están algunas: |
| 81. Únase a un equipo de futbol o volibol que juegue en canchas cerradas.                     | 82. Juega el pasatiempo favorito de Estados Unidos – béisbol.                            | 83. Juegue tenis.  | 84. Baile toda la noche en un club.   | 85. No se olvide de las actividades del hogar, tales como fregar suelos y pasar la aspiradora. |   |
|   |  |  |   |  | 86. Reme a distancia en una balsa, kayak o canoa.   |

# 100 Formas de agregar 2.000 pasos al día

---

87. Organice un día para montar bicicleta en compañía de sus amigos y vecinos.

88. Aprenda a patinar sobre hielo.

89. Trate el patinaje en línea en su vecindario.

90. Pruebe una clase para esquiar.

91. Saque las malas hierbas, use sus herramientas de jardinería y sea más activo todos los días.

92. Juegue en la nieve durante los días fríos.

93. Disfrute de la calma de la naturaleza mientras va esquiando en un sendero natural.

94. Nade en la piscina.

95. Sumérgete en un lago, río o al mar para la diversión de verano.

96. Únase a un Tai Chi o una clase de yoga para la flexibilidad y la relajación.

97. Regístrese a una clase de aeróbicos.

98. Haga esquí acuático sobre las olas.

99. Cambie la ruta de sus caminatas, empiece donde termina.

100. Monte su bicicleta para llevar a cabo las diligencias como por ejemplo ir a la biblioteca o al banco.