

100 Maneras de Aumentar 2000 Pasos

No es solamente lo que comemos lo que es importante, pero como usamos las calorías que consumimos. Mientras que usted se mantenga lo suficientemente activo(a) para balancear las calorías que usted come con las calorías que usted quema en actividades físicas. Ocasionalmente usted puede gozar de una comida deleitosa y aun así evitar el ganar de peso.

Al caminar 2000 pasos mas y comer 100 calorías menos por día usted vera que tan fácil es lograr el balance de energía que puede parar el ganar de peso. ¡Pequeños cambios en su actividad diaria rápidamente aumenta a 2000 pasos extra o más! Encuentre maneras de aumentar pasos en casa, el trabajo, y en diversiones con esta lista de ideas.

¡Ninguna de estas sugerencias suman a 2000 paso, pero seleccionando algunos de sus favoritas cada día, le pondrá en el caminol.

EN CASA:

Quehaceres del hogar, caminatas en el vecindario, y mandados, son grandes oportunidades para aumentar pasos.

- 1 Dé la vuelta a su cuadra cuando vaya a recoger su correo
- 2 Camine por los pasillos del supermercado antes de hacer sus compras
- 3 Maneje o camine a la escuela cerca de usted y camine alrededor de la pista—4 vueltas quivale aproximadamente a 2000 pasos
- 4 Haga varios viajes en las escaleras cuando lave la ropa u otros quehaceres del hogar
- 5 En lugar de manejar par la venlanilla del restaurante o banco, camine
- 6 Corte la grama

- 7 Acompañe a su niño(a) en camino a la escuela
- 8 Pasee los corredores de la clínica mientras espera por el doctor
- 9 Escuche música o libros en cassette mientras camino
- 10 Invite a amigos o familiares a que le acompañen a caminar
- 11 Saque a su perro a caminar
- 12 Comience un club de caminata en su comunidad
- 13 Camine a la tienda cercana, correo, o lavandería
- 14 Póngase al día con su esposo(a) e hijos con una caminata después de la cena
- 15 Paséese por su casa mientras habla por teléfono
- 16 Use palos de caminar para moverse mas
- 17 Únase a una caminata de obra benéfica

- 18 Experience el esplendor del amanecer con una caminata por la mañana
- 19 Despierte su imaginación observando los jardines de sus vecinos mientras camina, así puede incorporar ideas para su propio jardín
- 20 Camine a la casa de su amigo(a) para visitarle
- 21 Pruebe “caminar de retroceso” distribuyendo su peso mas igualmente (asegúrese de que no haya peligro y manténgase alerta de sus alrededores)
- 22 Enfóquese en la distoncia y no la rapidez en que camino. Es mejor aumentar más pasos a un paso confortable que quemar energía rápido
- 23 Camine a su iglesia

- 24 Mantenga una libreta de notas de progreso de sus pasos. Escriba como se siente después de caminar—el tener mas energía es de gran motivación
- 25 Camine en una maquina de caminar en días de lluvia o cuando es muy oscuro afuera
- 26 Mientras ve la televisión, levántese y camine en un solo lugar
- 27 Lleve la carrito del supermercado de regreso a la tienda después de haber puesto sus comprados en el su carro
- 28 Compre un video de caminar, así puede aumentar sus pasos en los días de lluvia
- 29 Duerma mejor por la noche al caminar unas horas antes de irse a la cama

EN EL TRABAJO:

El aumentar pasos en su trabajo puede ayudarle a reducir la tensión y mantenerse alerta(a).

- 30 Tome una caminata antes de comenzar su día en el carro, esta le ayudara a energizarse
- 31 Bájese del autobús 1-2 paradas antes y camine el resto del camino
- 32 Llene su taza de café en la maquina mas lejos de su área de trabaja
- 33 Vaya al baño mas lejos del edificio
- 34 Tenga sus reuniones mientras van a caminar
- 35 Designe 10 minutos de su recreo del almuerzo y camine
- 36 Camine a su trabajo sí usted vive cerca
- 37 Evites los elevadores y escaleras electrónicas y suba las gradas o escaleras
- 38 Estacione su carro en el lugar mas lejos del estacionamiento
- 39 Escape la tensión de un día difícil, y salga a caminar por unos minutos
- 40 Camine a la tienda cercana y compre algo para sus compañeros de trabajo
- 41 Comience un club de caminar en el trabajo
- 42 Pídale a sus compañeros que le acompañen a caminar antes o después del trabajo
- 43 Camine al escritorio de sus compañeros en lugar de enviarles un correa electrónico
- 44 Camine alrededor de un colegio o universidad

100 Maneras de Aumentar 2000 Pasos

45 Anime a sus compañeros a que le acompañen a caminar durante los recreos

46 Suba las escaleras a camine las aceras por unos minutos al final del día

47 Calme la tensión de un día can tráfico al caminar antes de la cena

48 Haga una competencia entre sus compañeros, par ver quien obtiene mas pasos en un día

DIVIRTIÉNDOSE:
Yo sea que su tiempo de diversión sea o no específicamente para actividades físicas, hay muchas maneras para aumentar pasos.

49 Ventonee mientras camina en el Centro Comercial

50 Tome el camino largo cuando vaya de compras, no pare en las tiendas seguidas

51 Únase a una clase de caminar en el agua, le resistencia natural del agua, natural del agua, le fortalece sus músculos

52 Tome una caminata al museo, zoológico, o museo natural

53 Camine al rededor de el Mercado de Pulgas antes de hacer sus compras

54 Póngale a su niño(a) una cinta adhesiva en el cinturón (con la pega hacia fuera) para que recoja bonitas hojas durante la primavera, verano u otoño

55 Varíe la rapidez de sus pasos; comience despacio, aumente la rapidez y comience a relajarse caminando despacio al final de su camino

56 Regístrese a un evento de caminatos de 5 a 10 kilómetros en su comunidad

57 Tome una caminata a la montaña

58 Salga a tomar fotos en un lugar can paisajes

59 Vaya a una senda de caminatas y explore diferentes paisajes

60 Mire a los pájaros migrar mientras camina en el otoño

61 Sea voluntaria del centro de animales y saque los perros a caminar

62 Organice un día de limpieza en su vecindario, y asigne equipos que caminen a recoger basura en el vecindario

63 Camine a un restaurante para visitar con un amigo(a)

64 Busque "gangas" en ventas en la calle (garage sales)

65 Explore la naturaleza, y mantenga un mapa del lugar consigo

66 Busque en el periódico par eventos que incluyan caminar, como una obra teatral en la escuela, o concierto en el parque

67 Camine alrededor del estacionamiento del restaurante, mientras espera que le sienten

68 Visite un vecindario o ciudad cerca y camine en la calle principal

69 Camine alrededor de un estadio a parque mientras ve a sus niños jugar

70 Regístrese a una clase de aeróbicos

71 Pase el día en la playa, y camine a la orilla de la playa

72 Regístrese a una clase de karate o artes marciales

73 Obséquiese un regalo par los pasos aumentados, par ejemplo: cada vez que alcance su meta de pasos cada día, ponga un dólar en un bate y guárdelos para un regalo especial

74 En el otoño, visite un laberinto de plantas de maíz (maizal)

75 Anime a sus niños a que le acompañen a caminar, invente un juego de búsqueda de tesoros

76 Póngase en contacto con la Sociedad Histórica de su comunidad y regístrese a una excursión

77 Camine alrededor de un parque de golf

78 En lugar de hablar par teléfono con un amigo, vayan a caminar mientras conversan

79 Camine con sus niños al parque local

80 Regístrese a una clase de aeróbicos acuáticos

LA VARIEDAD ES EL CONDIMENTO DE LA VIDA:
Otras actividades pueden contar hacia sus pasos diarios.

81 Únase a un equipo de juego como "volleyball"

82 Juegue su deporte favorita como fútbol

83 Juegue un deporte de pelota

84 Vaya una noche a bailar

85 No se olvide delos quehaceres del hogar, como trapear y aspirar

86 Durante la temporada de navidad, camine con su familia a ver las casas adornadas

87 Use su bicicleta en el parque, o en caminos especiales para bicicletas

88 Pídale a sus familiares de edad mayor a que le acompañen a una caminata corta

89 Si tiene escaleras en su casa, súbalas y bájelas varias veces durante el día

90 Si tiene niños chiquitos, sáquelos a posear en el cochecito

91 Trabaje en su jardín todos los días para estar mas activo(a), limpie, corte los arbustos, quite la mala hierba

92 Aproveche los "festivales" de su comunidad, y camine a disfrutar de las diversiones

93 En los parques de diversiones, camine primero alrededor para ver que atracciones hay

94 Vaya a un parque con piscina y nade

95 Vaya a un río o lago, nade y diviértase

96 Si va a la playa, tome una caminata sobre la arena

97 Disfrute con su familia de un "picnic" en el parque, pero caminen por el parque antes de servir la comida

98 En casa, use el tiempo libre y baile con su familia

99 Camine por los pasillos de la biblioteca antes de escoger su libro favorito

100 Use su bicicleta para ir a la biblioteca a banco