

Desafío de 30 días de pasos



Con la televisión, los servicios de entrega de comida a domicilio, Internet y los trabajos de oficina, nunca ha sido tan fácil pasarse el día sentado. Puede que suene relajante, pero pasar demasiado tiempo sentado puede causar mucho daño al organismo.

Por ello, hemos elaborado una lista de consejos y herramientas que le ayudarán a mantener su cuerpo en movimiento.

Cuando esté listo para comenzar el reto, la misión será sencilla: conseguir dar 5.000 pasos durante 30 días consecutivos.

No se preocupe si no consigue esta meta todos los días, cualquier actividad física será mejor que ninguna.

¿Todo listo para comenzar a dar pasos? ¡Hagámoslo!



Marque todos los días en los que consiguió dar los 5.000 pasos.

Haga clic en las casillas de la izquierda de cada día, o imprima esta guía y complétela a mano.

1



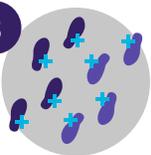
¿Por qué quiere ser más activo? ¿Quiere perder peso? ¿Aumentar su energía? ¿Manejar una afección? Sea cual sea el motivo, **escríbalo** para que recuerde por qué lo hace.

2



Aquí tiene un poco de motivación para encender el fuego debajo de su asiento. Nuestro artículo **¿Por qué debemos movernos más?** enumera algunas razones claves para levantarse y ponerse en marcha.

3



Siga trabajando hasta alcanzar los **5.000 pasos diarios**. Si ya lo está logrando, pase a 7.500 pasos o incluso a **10.000** pasos al día. A la larga, esto le reportará beneficios increíbles para la salud.

4



Usted ya sabe que tiene que caminar. Pero, ¿está empleando una técnica adecuada para caminar? Consulte nuestra **guía de técnicas** para asegurarse de hacerlo correctamente.

5



¿Sabía que si dedica **150 minutos a la semana a una actividad moderada**, puede reducir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, diabetes, derrames cerebrales e incluso algunos tipos de cáncer? Vaya aumentando poco a poco.

6



¡Combínelo! **Los escalones** son una forma fácil y segura de hacer que sus pies se muevan y su sangre fluya, incluso en la comodidad de su hogar.

Desafío de 30 días de pasos



7

Coma alimentos más saludables. Cuando pueda, elija alimentos integrales como verduras sin almidón, proteínas magras y granos integrales. Cuando come de forma nutritiva, su cuerpo tiene más energía para moverse.



8

No es necesario programar el ejercicio para cumplir su meta de pasos. **Un estilo de vida activo**, como trabajar en el jardín o limpiar la casa, pueden registrarse como pasos en el teléfono o en un dispositivo portátil.



9

Interrumpa su tiempo en el sofá durante **los cortes comerciales de manera activa**. Mientras mira sus programas favoritos, levántese cada vez que aparezca un comercial y camine por su casa. ¡Todos los pasos suman!



10

¿Los zapatos para caminar le están ayudando o lastimando? **Encuentre el zapato perfecto para caminar**.



11

Dé a su cuerpo más pasos haciendo cosas **un poco más incómodas**. Estacione más lejos de la tienda o, si usa el transporte público, baje una parada antes para poder caminar el resto del trayecto.



12

¿Tiene problemas para mantener la motivación? Es normal perder un poco de entusiasmo. Aquí hay algunas formas sencillas de **motivarse a moverse**.



13

Haga de la actividad la elección fácil. **Guarde sus zapatos favoritos para caminar en algún lugar donde los vea**, como en la puerta de la casa o incluso al lado de la cama. ¡Déjese tentar por ellos!



14

Obtenga algunas ideas nuevas para disminuir el tiempo sedentario. Aquí está nuestra guía sobre cómo **sentarse menos y moverse más**.



15

¡Está a la mitad del desafío! Recuerde: se trata de progresar, no de hacerlo a la perfección. **Piense en qué tipo de actividades le han inspirado más** a levantarse y moverse. Vuelva a esas actividades para alcanzar la meta de 5.000 pasos tantos días como sea posible.

Desafío de 30 días de pasos

16



¡Anime un poco su rutina convirtiéndose en un turista en su propio barrio! De esta forma, puede hacer que caminar sea más divertido y **convertirse en un "turista local"**.

17



La próxima vez que tenga una llamada telefónica con un ser querido, intente **pasearse por su hogar** mientras habla. Es una buena manera de pasar el tiempo.

18



Las estocadas caminando son una actividad poderosa. Puede fortalecer las piernas y reforzar el tronco, ¡todo gratis y sin necesidad de equipamiento!

19



¿Qué música le anima a moverse? Anímese a hacer actividad física con alguna **lista de canciones**. Puede encontrar una en Internet o crearla con sus canciones favoritas.

20



¿Busca más formas de agregar pasos? Tome una actividad que ya realice y hágala de manera más activa. Por ejemplo, aquí hay algunas maneras fáciles de dar **más pasos en la tienda de comestibles**.

21



Por supuesto, **el descanso también es importante**. ¡No tiene que romper récords todos los días! Tómese las cosas con calma mientras trabaja para alcanzar su meta de 5.000 pasos diarios. Escuche su cuerpo y disfrute de sus descansos sentados cuando los tenga.

22



¿Está pasando más tiempo **trabajando desde casa** estos días? Entonces estos consejos para mantenerse activo son ideales para usted.

23



Puede romper los largos periodos de tiempo sentado programando pequeños recordatorios en su computadora o teléfono. Establezca una **alarma suave** que le indique levantarse unos minutos cada hora.

24



¡No tiene que hacerlo solo! Siempre hay formas de **hacer que el fitness sea más social**. Encuentre formas de conectar con la gente que le rodea mientras sigue alcanzando sus metas de conteo de pasos.

Desafío de 30 días de pasos

25



Trate de hacer que caminar sea parte de su **rutina diaria**. Un corto paseo antes de comenzar a trabajar, vagando un poco en su almuerzo, una excursión familiar después de la cena, lo que sea que le funcione.

26



¿Siente estrés? Pruebe una caminata enfocada y reflexiva. Esta **meditación guiada** no solo le ayudará a dar pasos, sino que su práctica regular le permitirá manejar su estrés.

27



Se ha demostrado que la actividad física mejora el estado de ánimo, reduce el riesgo de depresión y es posible que retrase la demencia. **Tome nota de cómo se siente antes y después del ejercicio.** ¿Nota alguna diferencia?

28



Lleve su rutina habitual de caminar al **siguiente nivel**. Con un par de ejercicios fáciles, puede convertir un simple paseo en un entrenamiento de fortalecimiento.

29



Las escaleras son sus aliadas. Queme calorías adicionales y consiga dar más pasos evitando el elevador y subiendo uno o dos pisos.

30



¿Cómo le fue? ¿Ha dado más pasos en estos últimos 30 días? **Reflexione sobre lo que le funcionó** y cómo puede incrementar su actividad en el futuro. ¡Asegúrese de **recompensarse** por su arduo trabajo! Celebre sus victorias.



Visite [Teladoc.com](https://www.teladoc.com)

Llame al **1-800-TELADOC (835-2362)** | Descargue la aplicación

