



**Su Salud. Su Decisión.** Estacionese en el lugar más lejos, suba las escaleras en lugar de las escaleras eléctricas, vaya a caminar con su familia después de comer o lleve a su perro a caminar por más tiempo. Las pequeñas decisiones que usted tome hoy se convierten en una mejor salud mañana y cuando éstas suman 10,000 pasos al día o 30 minutos extra de ejercicio, usted cumple con la recomendación del *Surgeon General*, Secretario de Salubridad para mantenerse en forma.

Es por eso que Blue Cross and Blue Shield ha diseñado **WalkingWorks**, un nuevo programa para ayudarle a establecer y cumplir sus metas personales de ejercicio. Vaya a [www.bcbstx.com](http://www.bcbstx.com) donde encontrará algunas formas de incluir el caminar en su rutina diaria y un diario para registrar su progreso.

Cualquiera puede ser más activo en realidad todos deberíamos serlo. Es una gran forma en que podemos reducir el riesgo de problemas médicos costosos en el futuro y ayudar a mantener el cuidado médico a precios razonables.



Fuente: President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest, "Cost and Consequences of Sedentary Living: New Battleground for an Old Enemy," Marzo 2002.  
A Division of Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company, an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

