

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 Texas
Experience. Wellness. Everywhere.™



TRS-ActiveCare®
TEACHER RETIREMENT SYSTEM OF TEXAS

TRS-ActiveCare es administrado por Blue Cross and Blue Shield of Texas, una división de Health Care Service Corporation, una Compañía de Mutual Legal Reserve, concesionaria independiente de Blue Cross and Blue Shield Association.

www.bcbstx.com/trs



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 PointsSM! Para obtener más detalles, visite Blue Access[®] for Members, haga clic en el icono de Personal Health Manager y busque el centro de canje Blue Points.