



Walking for Your Health

It's easy, safe, fun, good for you — and it's FREE!

Your health is important. You want to feel good and do good things for your body. Walking is a great solution and is really fun to do with a friend!

Walk anywhere

Walk anywhere that is easy, close and safe. Plan where you will walk before you go. Think of flat areas, such as shopping malls, school tracks or streets near your home. Plan to walk with someone. If you can't walk with someone else, be sure someone knows when and where you are walking.

Talk the walk

You should be able to walk and talk at the same time. If you can't talk because you are gasping for air, you are walking too fast. If you can talk as easy as when you are still, then you should try walking a little faster.

Walking fashion

You probably own all the gear you need! Wear loose-fitting clothes. Wear comfortable shoes that fit well. Well-cushioned shoes, such as athletic shoes, work well. Wear socks to give a little more cushion and to help prevent blisters.

Go 5-5-5

Try to go for a walk most days of the week. Walk slowly for five minutes, and then walk briskly for five minutes. Cool down with five more minutes of slow walking. Increase the time of brisk walking by a few minutes each week.

Not today

- Do not walk if you are not feeling well. For example, skip a day when you have a cold or if you have a fever. Wait for 24 hours after your temperature has returned to normal before you walk for exercise again.
- Do not walk outdoors if the weather is too hot or too cold. Find an indoor place, like a mall, to walk when it's snowing or raining.
- Do not walk right after you eat a meal. Your heart is busy pumping blood to digest your meal. Wait at least an hour before you take a walk.

If you miss more than three days of walking, decrease your time and begin again slowly. This is a plan for life, so don't worry too much about "catching up."

This is a plan for life,
don't worry about catching up.





Caminando por su salud

¡Es fácil, seguro, divertido, bueno para su salud y es gratis!

Su salud es importante. Usted quiere sentirse bien y hacer cosas buenas para su cuerpo. ¡Caminar es una buena solución y es realmente divertido hacerlo con un amigo(a)!

Camine donde pueda

Camine donde pueda, le quede cerca y sea seguro. Escoja el sitio antes de salir. Camine sobre superficies planas como centros comerciales, vías escolares, o calles cercanas a su hogar. Trate de caminar acompañado(a). Si no tiene quien lo acompañe, asegúrese de que alguien sepa cuando y donde caminará.

Hable y camine

Usted debería poder caminar y hablar al mismo tiempo. Si no puede hablar porque jadea por falta de oxígeno, quizás usted esté caminando muy rápido. Si mientras camina puede hablar con la misma facilidad que cuando esta inmóvil, entonces intente caminar un poco más rápido.

Vestimenta apropiada para caminar

¡Quizás usted ya tenga todo el equipo necesario! Vista ropas holgadas y utilice zapatos deportivos que le queden cómodos (entre más acolchados, mejor). Utilice medias para lograr un acolchado adicional y evitar la aparición de ampollas.

Pruebe la táctica del 5-5-5

Trate de caminar el mayor número de días de la semana. Camine despacio los primeros 5 minutos y luego camine con más vigor por otros 5 minutos. Para enfriarse, camine suavemente durante 5 minutos adicionales. Aumente en pocos minutos el tiempo de caminata vigorosa cada semana.

Hoy NO

- No camine si no se siente bien. Por ejemplo, si está resfriado(a) o si ha tenido fiebre. Luego de que su temperatura haya regresado a los valores normales, espere 24 horas antes de comenzar su rutina de caminata o ejercicio.
- No camine en lugares despejados si hace mucho calor o frío.
- Si esta nevando o lloviendo, intente caminar en algún lugar cerrado como un centro comercial.
- No camine justo después de haber comido. Su corazón estará ocupado bombeando sangre para ayudar la digestión. Espere por lo menos una hora antes de salir a caminar.

Si usted no camina por lo menos 3 días a la semana, disminuya el tiempo y comience despacio una vez más. Este es un plan de por vida, así que no se preocupe mucho acerca “del ponerse al día”.

Este es un plan de por vida,
no se preocupe demasiado
por ponerse al día de inmediato.

