

# ¡UN PASO ADELANTE PARA SER MAS SALUDABLE!

Camine, haga ejercicio para mantenerse saludable. Caminar ayuda a:

- Controlar su peso
- Reducir el estrés
- Dormir mejor
- Controlar su presión arterial
- Mantener los huesos y coyunturas saludables
- Fortalecer los músculos
- Reducir el riesgo de enfermedades del corazón, cáncer, y diabetes tipo 2



Trate de caminar o hacer ejercicio por lo menos 30 minutos casi todos los días. Divídalo en tres partes de 10 minutos cada uno si lo desea. Si le es fácil hablar o cantar durante la caminata, aumente el ritmo. ¡Acelére el paso!

¿Está fuera de práctica ultimamente? ¿Sin ideas? ¿Cree que no tiene tiempo? Una buena caminata puede ser tu primer paso.

¡Camine de esta manera!

- Use las escaleras
- Estacione lejos y camine
- Bájese del autobus una parada antes y camine
- Camine con sus hijos a la escuela o hasta la parada del autobus
- Camine en el mismo sitio mientras mira la TV

Aun si camina durante los comerciales, puede ejercitarse 20 minutos en un programa de una hora de duración.

**¡ Dé el primer paso ahora!**

1/11/10



**NJ SNAP - Ed**  
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education  
USDA, Food and Nutrition Service



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). To apply for SNAP, call or go to your local SNAP office. In NJ apply online at: [www.NJHelps.org](http://www.NJHelps.org); or to learn more go to [www.fns.usda.gov/fsp](http://www.fns.usda.gov/fsp). If you need help finding your local SNAP office in NJ call 1-800-792-9773; others call 1-800-221-5689.