

# ¡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!**



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: [www.njhelp.org](http://www.njhelp.org), o para más información diríjase a [www.fns.usda.gov/fsp](http://www.fns.usda.gov/fsp). Si ud. necesita ayuda para localizar su oficina local de SNAP en NJ llame al 1-800-792-9773, fuera de NJ llame al: 1-800-221-5689.

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders, La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.