



# 12 MANERAS CREATIVAS

de Añadir 100 Pasos al  
Día

## 12 MANERAS CREATIVAS DE AÑADIR 100 PASOS AL DÍA

Añadir más pasos a tu rutina diaria es una forma sencilla de perder peso y mantenerte en forma. Para quemar unas 100 calorías al día, necesitarás acumular 2,000 pasos, lo que equivale aproximadamente a una milla (1.6 km).

Divídelo en incrementos de 100 pasos y tendrás muchas opciones que puedes incorporar en tu ajetreado día. Comienza con estas ideas.

### Da Más Pasos en Casa

Los viajes, el mal tiempo y las obligaciones familiares a veces dificultan ir al gimnasio. Busca formas de mantenerte activo en la comodidad de tu hogar.

#### Haz las tareas del hogar divertidas

Pasar la aspiradora quema unas 100 calorías por hora, incluso más si trabajas en las escaleras. Para un mayor desafío, cambia tu cortacésped motorizado por uno manual.

#### Aprovecha los comerciales

Convierte el tiempo frente al televisor en ejercicio marchando en el lugar durante los anuncios. Añade algunos saltos o brinca la cuerda para un reto adicional.

#### Configura una alarma

Tu hogar probablemente está lleno de distracciones que fomentan el sedentarismo. Mientras creas nuevos hábitos, programa tu teléfono para que te recuerde cada hora que es momento de moverte un poco.

#### Juega con tus hijos

La mayoría de los niños pequeños no necesitan motivación para correr. Instala una canasta de baloncesto en tu entrada para jugar en las tardes. Sal a patinar los fines de semana.



## Da Más Pasos en el Trabajo

Según la Oficina de Estadísticas Laborales, el estadounidense promedio pasa 8 horas y 52 minutos al día trabajando o en actividades relacionadas con el trabajo. Piensa en lo que podrías estar haciendo en lugar de quedarte sentado en tu escritorio.



### Ponte de pie durante las llamadas

Realiza tus llamadas telefónicas de pie. Camina de un lado a otro mientras hablas con colegas y clientes.

### Sal a almorzar

Dedica tu hora de comida a pasear por un centro comercial cercano o un jardín público. Haz pedidos para llevar que puedas recoger personalmente en lugar de esperar a que te los entreguen.

### Programa reuniones caminando

Propón que tu próxima reunión de equipo sea una caminata. Moverte aumenta el estado de alerta y estimula el pensamiento creativo.

### Ajusta tu trayecto

Tal vez puedas ir caminando al trabajo. Si la distancia es demasiado larga, intenta aparcar tu auto más lejos de la oficina o la estación de tren para recorrer el último tramo a pie.



## 12 MANERAS CREATIVAS DE AÑADIR 100 PASOS AL DÍA

### Da Más Pasos en Cualquier Lugar

Una vez que empieces a contar tus pasos, verás oportunidades para caminar en todas partes. Usa tu imaginación para hacer que caminar sea más placentero y productivo.



#### Escucha música

Si caminar te parece aburrido, intenta añadir una banda sonora. Los estudios demuestran que escuchar música disminuye la sensación de esfuerzo y ayuda a las personas a ejercitarse durante más tiempo con mayor intensidad.

#### Busca compañía

Doble beneficio: caminar y pasar tiempo con alguien que te importa. Invita a tu familia a dar un paseo por el vecindario después de la cena. Llama a un amigo para que te acompañe cuando vayas al mercado local.

#### Varía tu ritmo

Caminar más rápido te ayudará a quemar más calorías en menos tiempo. Por otro lado, si te sientes fatigado, escucha a tu cuerpo y baja el ritmo. Es mejor avanzar a tu propio paso que rendirte porque estás intentando hacer demasiado en poco tiempo.

#### Usa la tecnología

Si quieres seguir progresando, establece nuevos objetivos. Evalúa tu esfuerzo contando tus pasos con un podómetro básico o un avanzado rastreador de actividad física.

Baja de peso y disfruta de los beneficios de un estilo de vida más activo. Apenas notarás el esfuerzo adicional cuando aumentes gradualmente el número de pasos que das cada día.

