

7,000 pasos/día

5 días a la semana

**Bajan la presión arterial,
mejoran el azúcar
y previenen la diabetes**

Puedes contarlos con un reloj inteligente,
un podómetro, o caminar por 30 minutos

Con tu celular, puedes usar las
aplicaciones
Fitness o Google Fit



Apple Fitness+



Google Fit

Pasea solo, con tu familia o amigos



Bájate del autobús una parada antes y camina



Usa las escaleras en lugar del elevador

