

# 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

