

# ¡POR QUÉ DEBE USTED CAMINAR!

¡Caminar es bueno para su mente y su cuerpo! Además de ayudarlo a conservar un peso sano, con apenas caminar **treinta** minutos diarios puede disminuirle el nivel de estrés. ¡Además puede servirle para sentirse más positivo y energético!

Caminar es una actividad de bajo impacto – esto significa que no es físicamente arduo para su cuerpo. ¡Intente hacerlo!

Invitar a los amigos o a la familia a caminar juntos es una manera económica de pasar tiempo con ellos.

Visite [walkboston.org](http://walkboston.org) para obtener información acerca de muchas fabulosas caminatas turísticas.

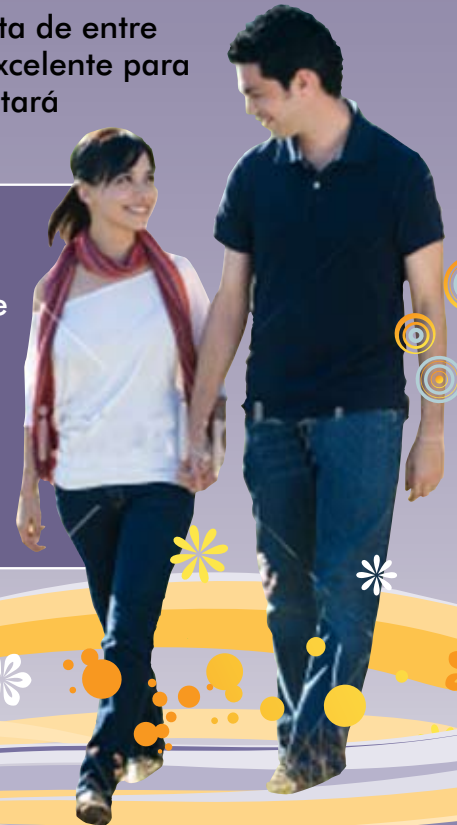
## **OBTENDRA RESULTADOS EN BREVES SEMANAS**

Caminar un mínimo de treinta minutos diarios– lo cual representa de entre 1.5 a 2 millas, dependiendo del ritmo que pueda sostener – es excelente para mantenerse en línea y controlar su peso. En breves semanas, notará que su ropa le queda mejor, y es probable que pierda peso.

### **Comenzar es fácil – añada caminar a su jornada diaria, haciendo lo siguiente:**

- Caminar en lugar de conducir hasta el sitio a donde se dirige
- Estacionando el automóvil alejado del portal de su apartamento, casa o edificio de oficinas
- Si toma el autobús o el tren para ir a casa o al trabajo, bajándose en una parada anterior
- Subiendo las escaleras en lugar de usar el ascensor, o ir al baño de otro piso

**Visite el Centro de Salud en [ChooseBMCHP.com](http://ChooseBMCHP.com) para aprender más acerca de cómo y porqué es bueno ponerse en forma y permanecer sano.**



**[ChooseBMCHP.com](http://ChooseBMCHP.com)**

BOSTON MEDICAL CENTER  
**HealthNet Plan**  
Get more.<sup>SM</sup>

Comuníquese con BMCHP al 800-792-4355 o en la Web. Para todas sus opciones de MassHealth, llame al 800-841-2900, L – V, de 8:00 am a 5:00 pm (TTY: 800-497-4648). Para todas sus opciones del plan de salud de Commonwealth Care, llame al 877-623-6765 (TTY: 877-623-7773), L – V, de 8:00 am a 5:00 pm, o visite [mahealthconnector.org](http://mahealthconnector.org).