

## HAGAMOS 10,000 PASOS CADA DÍA

- ✓ El sedentarismo es una condición que puede producir más de 30 enfermedades.
- ✓ Hacer 10,000 pasos al día es una meta realista y alcanzable.

## √ ¿Cómo podemos medirlo?

- Con instrumentos especiales llamados podómetros.
- Con aplicaciones cuenta-pasos que se pueden descargar desde su celular y que son gratuitos.

## √ ¿Cómo puedo alcanzar esa cantidad de pasos?

- Suba escaleras.
- Camine durante 5 minutos después de permanecer 1 hora sentado.
- o Estacione su carro lo más lejos posible.









Centro de Atención Integral del Paciente con Diabetes Tel. 55737378 centro.diabetes.incmnsz@gmail.com http://innsz.mx/opencms/contenido/departamentos/CAIPaDi/

