



# 10,000 pasos

— *por día* —



## Elige las escaleras

Pequeñas decisiones que suman pasos y mejoran tu salud



## Camina en lugar de usar el carro

Mejora tu salud, ahorra y cuida el planeta



## ⇒ Cada paso cuenta ⇐



Mejora tu salud cardiovascular



Ayuda a mantener un peso saludable



Reduce el estrés y mejora tu ánimo



Aumenta tu energía y bienestar



Es bueno para ti y para el planeta

## ⇒ Ideas para sumar más pasos ⇐



Camina en tus trayectos cortos



Usa las escaleras



Estacionate más lejos



Camina mientras escuchas tu música favorita



⇒ Tu salud empieza con cada paso ⇐



GOBIERNO DE  
MÉXICO

SALUD  
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE  
CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN  
SALVADOR ZUBIRÁN



CAIPaDi