

Numerosos estudios avalan los beneficios de salir a pasear.

Del análisis de los diferentes estudios que nos hablan de los beneficios de salir a pasear podemos decir que son 10 los aspectos positivos que esta actividad física nos aporta si la hacemos de manera regular (mínimo 3-4 días por semana una hora cada día). Los efectos positivos los podemos resumir en:

1. Ayuda a dormir y descansar mejor.
2. Mejora el humor.
3. Mejora la circulación sanguínea.
4. Aumenta la esperanza de vida.
5. Previene el deterioro cognitivo.
6. Reduce el riesgo de sufrir Alzheimer.
7. Ayuda a perder peso y grasa corporal.
8. Reduce el estrés.
9. Fortalece músculos y huesos.
10. Aumenta los niveles de vitamina D.

Envejecer con calidad.

Uno de los pilares básicos del **envejecimiento activo** son las salidas al exterior, para disfrutar del sol o el aire libre y conectar con la vida comunitaria. Y es que es un hecho que con los años, muchas personas mayores tienden a quedarse en casa y tener una vida sedentaria. Pero **acciones sencillas como salir a pasear favorece sobremanera su salud física, mental y emocional.**

El paseo, una inversión en salud.

Salir a caminar de forma habitual es una de las actividades físicas más sencillas y gratificantes, tanto a nivel físico como a nivel psicológico.

Andar es un ejercicio de carácter aeróbico que todos podemos hacer. Solo nos hacen falta unas zapatillas bien atadas y ganas de mover nuestro cuerpo. Si incluimos esta actividad como una rutina en nuestra vida, pronto notaremos los efectos positivos.



La importancia de salir a pasear.



¡Cálzate las zapatillas y sal a pasear!

Pasear libera tu mente de pensamientos negativos. Te hace olvidar el estrés diario. Pasear inspira tu creatividad, te ayuda a conectar ideas y a activar el cerebro. Deja que la vida entre en ti mientras lo haces.

Pasear puede ser una gran fuente de distracción, tanto si lo haces solo como si vas acompañado. Caminar fortalece tu mente y tu forma física, evitando el temido sedentarismo y las consecuencias que puede acarrear para tu salud.

Prueba a alternar días de paseo con días de caminar a un ritmo más rápido. Notarás los beneficios.

¡No valen las excusas!

Hoy hace frío.

Voy a ver un poco la tele.

Estoy cansado.

Todos podemos poner excusas. Pero esta no es la actitud. Incluye en tu rutina diaria el salir a pasear y verás como esas excusas desaparecen de tu vida y el cuerpo te pedirá caminar todos los días un poco más.

Dedica al menos una hora, tres o cuatro días a la semana, a pasear o a caminar, al ritmo que más te guste. Tu cuerpo notará los beneficios y tu mente se librará del temido estrés.

Si además paseas acompañado verás como los beneficios se multiplican. Puedes caminar con un familiar, un amigo, un vecino...



Un cuerpo que realiza ejercicio físico con regularidad, es un cuerpo sano.

4 consejos para salir a caminar.

- 1.- Elige un calzado adecuado, a ser posible unas zapatillas deportivas bien atadas al pie.
- 2.- Usa ropa cómoda.
- 3.- Márcate pequeños objetivos para ir paso a paso.
- 4.- Planifica tus salidas: días de la semana, lugares para visitar, recorrido, tiempo...

Algunas cosas que puede hacer mejores nuestros paseos.

Cuando salgas a caminar puedes llevar contigo una serie de cosas que antes o después pueden ser útiles, tales como una pequeña botella de agua, una gorra, un caramelo o vuestra música favorita.