Tu primera caminata

¿Quieres caminar para cuidar tu peso? Empieza con cinco minutos en un tramo llano, dentro de casa o al aire libre.

1 min Camina despacio, con los hombros relajados y pasos cortos.

3 min Mantén un ritmo cómodo que te permita conversar.

1 min Ve reduciendo el paso y termina con calma.

Si cinco minutos te parecen mucho

Empieza con una vuelta más corta y detente mientras aún te sientas a gusto. Esa vuelta también cuenta.