Sua primeira caminhada

Quer incluir a caminhada na sua rotina para emagrecer? Comece com cinco minutos em um trecho plano, em casa ou na rua.

1 min Caminhe devagar. Deixe os ombros soltos e os passos curtos.

3 min Siga num ritmo confortável, em que dê para conversar.

1 min Diminua o passo aos poucos e termine com calma.

Se cinco minutos parecerem muito

Comece com uma volta mais curta e pare enquanto ainda estiver confortável. Ela também conta.