



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.
 - 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/>

