

## 5 maneras sencillas de **Comenzar a caminar con sus tenis favoritos**

**Caminar es bueno para su cuerpo, su cerebro y su estado de ánimo. Cuando encuentre un buen par de tenis para sus pies, también será bueno para su vida social. Caminar es divertido, fácil y probablemente la forma más barata de ejercitarse que existe en el planeta; todo lo que necesita es un buen par de tenis que le queden bien y que sean cómodos. Póngase sus tenis y comience hoy mismo a dirigirse hacia una mejor salud y felicidad.**

### **1. Póngase sus tenis para caminar por la casa.**

Los tenis para caminar le ofrecen impulso a su paso, aún cuando esté realizando los quehaceres del hogar. Ponga algo de música y le vendrán las ganas de bailar. Además, si tiene puestos sus tenis para caminar, puede disfrutar de una caminata de 10 minutos cuando vaya a sacar la basura; los estudios muestran que tan sólo 10 minutos de actividad son suficientes para estimular un mejor estado de ánimo.

### **2. Póngase sus tenis para caminar por la oficina.**

Caminar en el lugar de trabajo es bueno para la salud; y además, hará de usted una persona más productiva. Los estudios han mostrado que la actividad física ayuda a que la gente logre concentrarse en tareas que requieren atención a los detalles. Así que procure caminar en vez de ir por un bocadillo de muchas calorías; es posible que eso le ayude a sentir menos estrés y a concentrarse mejor. Realizar sesiones de caminata con los compañeros de trabajo puede ser también una buena manera de adelantar un poco al trabajo.

### **3. Póngase sus tenis para ir de compras.**

Los tenis pueden ayudarle a hacer algunas cosas: póngase los tenis para ir a hacer mandados a la hora del almuerzo, prepárese para realizar mandados de trayectorias más largas durante los fines de semana con uno o dos de sus amigos. Estacionese en una ubicación central. Después diríjase a hacer sus compras a pie y regrese caminando cargando las bolsas. A eso se le llama hacer múltiples tareas al mismo tiempo, y además, fortalecer los lazos sociales.

### **4. Póngase sus tenis para caminar hasta los eventos deportivos.**

¿Va usted a los juegos de fútbol *soccer*, béisbol y fútbol americano de sus hijos o nietos? Si lleva puestos sus tenis, no hay necesidad de quedarse sentada a un lado de la cancha. Pida a sus familiares y amigos que caminen con usted hasta el campo de juego, así podrá observar el juego desde todos los ángulos al mismo tiempo, permanecer activa física y socialmente. Caminar por el campo deportivo también es una buena forma de entretener a los niños pequeños.

### **5. Póngase sus tenis para caminar a todos lados.**

Sus compañeros de paso – sí, esos cómodos tenis pueden – llevarle a muchos lugares, puede ir con ellos a través de toda la ciudad o pasar por países extranjeros; puede ir hasta los picos de las montañas o bajar por las laderas. Quizá le lleven hasta nuevos círculos sociales y le ayuden a hacer nuevas amistades con perros de todos tamaños. Lleve puestos sus tenis siempre que pueda; quizá le lleven a una mejor salud, mayor felicidad y sabiduría.

