



Organización Activa
y Saludable



mexicanos
activos

Pausa Activa y Saludable

Como Caminar Adecuadamente

Realiza una caminata diaria, siguiendo estas recomendaciones, para obtener los mejores resultados en tu salud.

Mirar hacia el frente, no hacia al suelo

Mantenga la cabeza en alto

Mantener la barbilla paralela al suelo

Mover los hombros de forma natural

Apretar suavemente los músculos del estómago

Mantener la espalda recta

Mover los brazos libremente con una ligera flexión de los codos

Caminar suavemente, apoyando el pie desde el talón a la punta

**Inicia con una rutina de 30 minutos,
y aumenta paulatinamente hasta llegar a 60 minutos diarios**



RPC-011



Mejora tú bienestar y salud



www.mexicanosactivos.org



Mexicanos Activos



@MexActivos



MexicanosActivos