

BENEFICIOS DE CAMINAR



1. Fortalece tu corazón.

Caminar mejora tu resistencia y salud cardiovascular, aumenta los niveles de oxígeno y mejora la circulación sanguínea, disminuyendo la presión arterial.



2. Previene la aparición de diabetes.

Ayuda a controlar los niveles de glucosa junto con una dieta saludable.



3. Contribuye a fortalecer los huesos y los músculos.

Reduce la pérdida de masa ósea y previene la osteoporosis. Tonifica la musculatura, aporta flexibilidad y agilidad.



4. Mejora el estado de ánimo.

Ayuda a relajarnos y reducir los niveles de estrés y ansiedad.



5. Produce efectos favorables sobre el colesterol.

Incrementa el colesterol bueno y reduce el colesterol malo.



6. Aumenta tus niveles de vitamina D.

Produce efectos positivos para la salud de los huesos y del sistema inmunitario, adoptando las medidas necesarias para protegernos de los efectos perjudiciales del sol.



7. Ayuda a mantener un peso adecuado junto con una dieta saludable. 'Menos plato y más zapato'.



Más información: www.leganes.org

[ayto.leganes](https://www.facebook.com/ayto.leganes)

[SaludyConsumoAytoLeganés](https://www.facebook.com/SaludyConsumoAytoLeganés)

[@aytoleganes](https://www.instagram.com/aytoleganes)

[@saludleganes](https://www.twitter.com/@saludleganes)

metrominuto LEGANÉS

#LeganésCiudadDeSalud



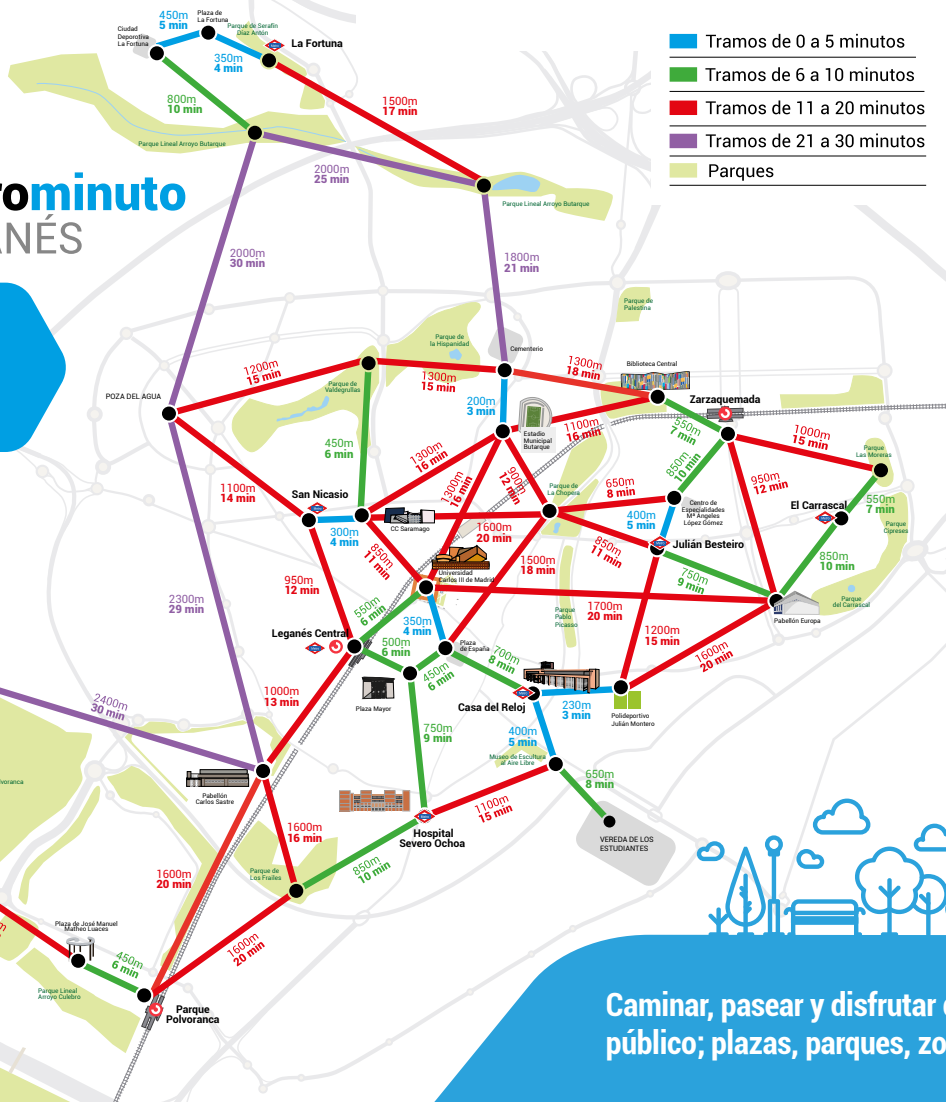


metrominuto LEGANÉS



CALCULADORA DE CAMINATAS.
Deporte y Salud.

- Tramos de 0 a 5 minutos
- Tramos de 6 a 10 minutos
- Tramos de 11 a 20 minutos
- Tramos de 21 a 30 minutos
- Parques



Realizar desplazamientos a pie es una forma sencilla y accesible de **mejorar** nuestro estado de **salud y prevenir** el aumento de **enfermedades** como: Obesidad, Diabetes, enfermedades cardiacas, depresión, Ictus, reumatismos e incluso cáncer.

BENEFICIOS sobre nuestro ENTORNO y nuestras RELACIONES

- El aire de tu ciudad estará más limpio, reduciendo la contaminación atmosférica al evitar utilizar transportes motorizados.
- Desplazarse a pie es la mejor forma de empezar el día.
- Ayuda a ahorrar dinero, caminar es gratis.
- Fomenta la vida en el barrio y las relaciones con el vecindario, manteniendo una vida social activa.
- Favorece el desarrollo del comercio de proximidad y el tejido social.

Caminar, pasear y disfrutar de la calle, da sentido al espacio público; plazas, parques, zonas de juego infantil...