



## El reto del mes - Paso a Paso



¿Le gustaría perder peso y mejorar su cardio? Usted puede comenzar con el desafío de caminar, un ejercicio de cardio que ayuda a perder el exceso de peso y mejorar la capacidad pulmonar. A medida que realice este desafío de caminar, perderá peso permitiéndole caminar más tiempo con menos descansos.

### **Cómo realizar el reto del mes:**

Comience a caminar 500 pasos en el primer día, e incremente 500 pasos gradualmente a medida que avance el mes.



### **Consejos:**

- Utilice un podómetro, un rastreador de estado físico (fitness tracker) o una aplicación de conteo de pasos en su teléfono para ayudarlo a rastrear sus pasos.
- Usted puede hacer sus pasos en una sesión o dividir en cuatro caminatas de 5 minutos, sólo cuenta 500 pasos por sesión y lo logro!
- Comience en superficies planas, y avance a superficies más inclinadas para un reto.
- Lleve pequeñas pesas con usted (o use botella de agua o lata de sopa) para que el reto sea más.

Para principiantes, siga la pista más fácil (F). Pero si usted está buscando una pista más difícil, siga la pista (D).

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1 (F) 2,000 (D) 2,500	2 (F) 2,500 (D) 3,000	3 (F) 3,000 (D) 3,500	4 (F) 3,500 (D) 4,000	5 (F) 4,000 (D) 4,500	6 (F) 4,500 (D) 5,000	7 (F) Response (D) Response
8 (F) 4,500 (D) 5,000	9 (F) 4,500 (D) 5,000	10 (F) 5,000 (D) 5,500	11 (F) 5,000 (D) 5,500	12 (F) 5,000 (D) 5,500	13 (F) 5,500 (D) 6,000	14 (F) Response (D) Response
15 (F) 5,500 (D) 6,000	16 (F) 6,000 (D) 6,500	17 (F) 6,000 (D) 6,500	18 (F) 6,500 (D) 7,000	19 (F) 6,500 (D) 7,000	20 (F) 7,000 (D) 7,500	21 (F) Response (D) Response
22 (F) 7,000 (D) 7,500	23 (F) 7,500 (D) 8,000	24 (F) 8,000 (D) 8,500	25 (F) 8,500 (D) 9,000	26 (F) 9,000 (D) 9,500	27 (F) 9,500 (D) 10,000	28 (F) Response (D) Response
29 (F) 10,000 (D) 10,500	30 (F) 10,000 (D) 10,500	31 (F) 10,000 (D) 10,500				