

# Pedestrian in motion



## Beneficios de caminar

1. Los vaqueros te vendrán un poco más holgados.
2. Tu estado de ánimo mejorará.
3. Caminar mejora la digestión.
4. Lucharás contra el cáncer.
5. Ahorrarás dinero.
6. Tu cerebro funcionará mejor.
7. Aumentarás la función inmune.
8. Estarás salvando el planeta.
9. Tu capacidad pulmonar aumentará.
10. Retrasarás el envejecimiento.



# Beneficios de caminar

## 1. Los vaqueros te vendrán un poco más holgados.

Caminar regularmente puede ayudar a mejorar la respuesta de tu cuerpo a la insulina, que también puede ayudar a reducir la grasa del vientre.

## 2. Tu estado de ánimo mejorará.

Ya sea porque estás agobiado o porque necesites despejarte, moverte siempre es una buena idea. ¡Salir a caminar puede despertar la creatividad!

## 3. Caminar mejora la digestión.

Si crees que el café te ayuda a regular tu sistema digestivo, verás cuando empieces a caminar. Hacerlo de forma regular puede mejorar enormemente la movilidad gástrica.

## 4. Lucharás contra el cáncer.

Hay estudios que aseguran que el ejercicio físico suave, como caminar, puede ayudar a reducir el riesgo de padecer cáncer.

## 5. Ahorrarás dinero.

No tendrás que pagar gasolina, ni transporte. ¡Todo lo que necesitarás son tus piernas y un poco de motivación!

## 6. Tu cerebro funcionará mejor.

Caminar ayuda a suministrarle al cerebro las cantidades necesarias de oxígeno y glucosa, lo que ayuda a que el cerebro funcione mejor.

## 7. Aumentarás la función inmune.

Caminar al menos 30 minutos al día puede ayudarte a reforzar las actividades de las células inmunes, es decir, las células B, las células T y las células NK.

## 8. Estarás salvando el planeta.

El transporte activo no requiere combustible y no causa contaminación. También libera más espacio en las carreteras.

## 9. Tu capacidad pulmonar aumentará.

Cuando caminas, respiras más oxígeno en comparación a cuando estás parado. Este intercambio de oxígeno y dióxido de carbono a un volumen mayor puede ayudar a aumentar la capacidad pulmonar.

## 10. Retrasarás el envejecimiento.

Las personas que hacen ejercicio regularmente a una intensidad de moderada a alta tienen los telómeros más largos en su ADN. Estos proporcionan la función vital de proteger el cromosoma del deterioro en el cuerpo.

