

Balancin



PONTE TUS  
TENIS, ESCOGE TU  
PLAYLIST FAVORITA  
Y VAMOS A CAMINAR  
JUNTOS.

# Beneficios de salir a caminar

SALIR A CAMINAR ES UNO DE LOS EJERCICIOS MÁS ACCESIBLES Y FÁCILES DE REALIZAR. ESTA ACTIVIDAD AYUDA A PREVENIR MUCHOS PADECIMIENTOS, DESDE ENFERMEDADES CARDÍACAS, DIABETES, HIPERTENSIÓN Y CÁNCER. A CONTINUACIÓN, TE PRESENTAMOS 6 BENEFICIOS DE CAMINAR:

1  
Quema calorías y previene el sobrepeso: Caminar alrededor de 1.5 km quema 100 calorías y se neutralizan los efectos de los genes que favorecen el peso corporal.

2  
Mejora la oxigenación de la sangre: Al caminar, se estimulan las células musculares para que produzcan más mitocondrias y tener más energía.

3  
Estimula el funcionamiento del corazón: La circulación sanguínea se vuelve más eficiente y fortalece el músculo.

4  
Reduce el antojo de alimentos dulces: Una caminata de 15 minutos puede reducir los antojos.

5  
Alivia el dolor y la inflamación de las articulaciones: Caminar entre 8 y 10 kilómetros por semana ayuda a prevenir la aparición de artritis al fortalecer la cadera y las rodillas.

6  
Refuerza la inmunidad: Ayuda a mejorar el sistema y protege contra resfriados y gripes.

