

# Zion Wesley A.M.E. Zion Church

Camine la ruta 5 veces para completar 1 milla.



## Dé los pasos para estar más saludable:

Caminar es una excelente manera de estar activo, controlar el peso y las enfermedades crónicas, reducir el estrés y mejorar la calidad del sueño. La iglesia Zion Wesley A.M.E. Zion Church ha identificado una ruta segura y conveniente que usted puede usar para caminar hoy. ¡Así que agarre su botella de agua, los zapatos y vamos a caminar!

## Consejos de seguridad:

- Déjele saber a alguien dónde va a caminar
- Lleve siempre su identificación
- Use zapatos cerrados y cómodos
- Tome agua para mantenerse hidratado
- Permanezca alerta y camine mirando hacia los carros que vienen
- Use los cruces peatonales y siga las señales de tráfico
- Evite caminar después de que oscurezca

## Póngale más energía a su caminata:

- Camine en grupo, haga del ejercicio una parte de sus actividades sociales
- Haga ejercicios de brazos y piernas mientras camina, tales como círculos con los brazos o flexiones de bíceps y rodillas o de pequeños saltos
- Aumente la velocidad con que camina
- Monitoree su progreso