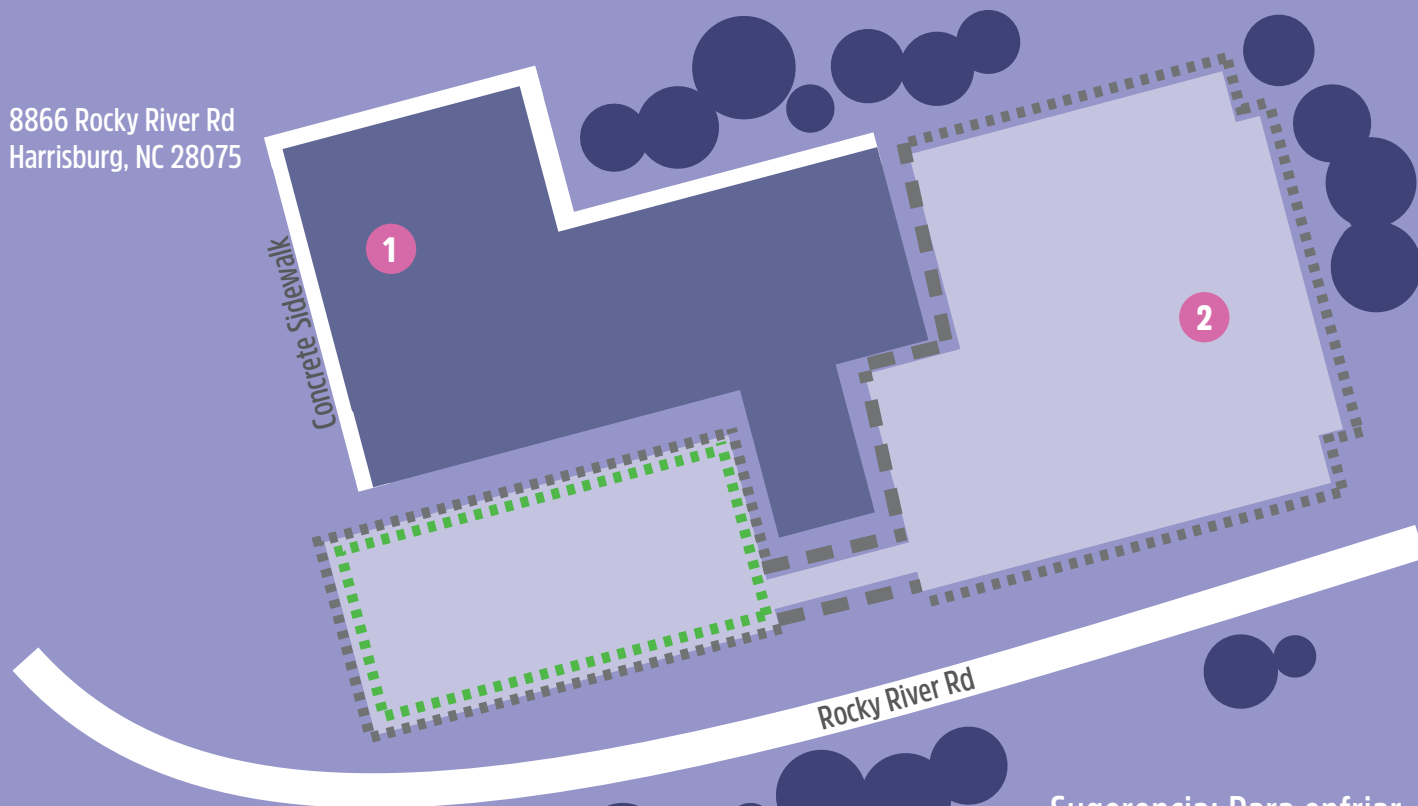


Bellfonte Presbyterian Church

Camine la ruta 5 veces para completar 1 milla.

8866 Rocky River Rd
Harrisburg, NC 28075



1 Iglesia Bellfonte Presbyterian

2 Estacionamiento

— — — Acera o sendero

..... Sin acera

Sugerencia: Para enfriar el cuerpo después de su caminata, de una vuelta al estacionamiento marcado en verde.

Ruta = 0.2 millas

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 Bellfonte Presbyterian 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 carriles 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

Para más información visite www.cabarrushealth.org/EIM



CABARRUS
HEALTH
ALLIANCE

