

¡Camina Para Sentirte Bien!



El 5 de octubre es el “Día de caminar a la escuela o al trabajo”, pero no hay que hacerlo solamente en ese día. Intenta caminar a la escuela o a tu trabajo al menos una vez por semana en el mes de octubre.

Caminar es GRATIS y es una excelente forma de empezar a estar físicamente más activa. Puede hacerse casi en cualquier lado y no requiere un equipo especial, tan solo ropa cómoda y buenos zapatos. Si empiezas a caminar, piensa en estos consejos:



Empieza de a poco.

Si no has estado activa por un tiempo, no pienses que tienes que caminar millas y millas. Comienza de a poco, pero sé consistente. Camina todos los días, aunque sea una o dos cuadras al principio.



Incluye a los niños usando el juego “¡Sígueme!”

El objetivo de este juego es seguir a tu compañero lo más cerca posible, sin chocarte con él ni con otra persona. Túrnense para ser el líder.

El beneficio de la postura.



Cuando estés caminando piensa en tu postura. Mantén la cabeza erguida, el abdomen contraído y los hombros relajados. Balancea los brazos con naturalidad. Decide el largo de tus pasos de manera que estés cómoda y sea natural.



Licudo de Calabaza en un Vaso

Ingredientes

- 2/3 taza de yogurt con sabor a vainilla, bajo en grasa o 1 recipiente (6 onzas)
- 1/4 taza de calabaza tipo "pumpkin" enlatada
- 2 cucharaditas de azúcar morena
- 1/4 cucharadita de canela
- 1/8 cucharadita de nuez moscada (opcional)

Preparación

1. Revuelva todos los ingredientes juntos en un tazón. Sirva.
- Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.



Para más conocer más formas de ahorrar dinero o cómo anotarte en nuestras clases gratis, ve a, visit <https://www.eatgathergo.org>



@PurdueNEP



PurdueNEP



Purdue Extension
Nutrition Education Program



<https://food.unl.edu/newsletter/family-fun-run/start-walking>, <https://food.unl.edu/food-calendar/october/walk-school-day>
<https://www.eatgathergo.org/recipe/pumpkin-smoothie-in-a-cup/>

Purdue University is an equal access/equal opportunity institution. This material was partially funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) and USDA's Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP).