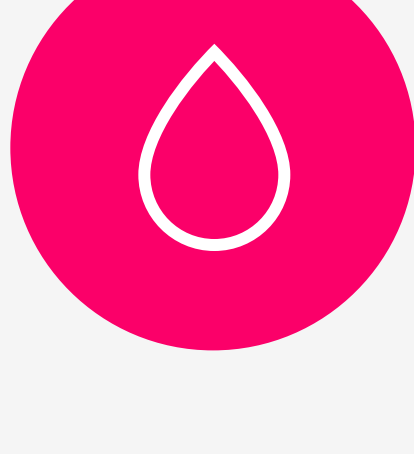


10,000 pasos

para reducir el nivel de glucosa en sangre

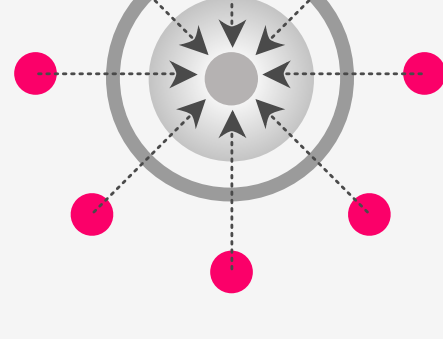
Estudios sugieren que caminar 10,000 pasos al día puede ayudarle a obtener numerosos beneficios para la salud.



Glucosa en Sangre

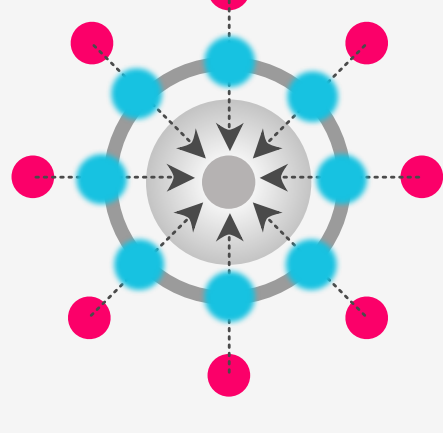
Mantener la glucosa en sangre lo más cercano a lo normal (70-140 mg/dL, 3.9-7.8 mmol/L), reduce el riesgo de desarrollar complicaciones de diabetes y te permite vivir una vida larga, saludable, activa y feliz.

Caminar disminuye la glucosa en sangre de 2 maneras:



Cuando los músculos se contraen durante el ejercicio, recogen la glucosa y la utilizan como energía, incluso cuando la insulina no está disponible.

El ejercicio también aumenta la sensibilidad a la insulina, permitiendo que todas las células recojan más glucosa para utilizarla como energía.



Dar una caminata de 15 minutos, media hora después de una comida, es una manera eficaz de reducir los niveles de glucosa en sangre después de las comidas.

Beneficios Adicionales

- reduce la presión arterial
- reduce el nivel de colesterol
- baja la frecuencia cardíaca en reposo
- reduce el riesgo de Alzheimer
- mejora el balance y la coordinación
- fortalece los huesos
- reduce el estrés
- duermes mejor
- aumenta la masa muscular
- ayuda a perder peso

Caminar 1 milla = 2,000 pasos

Promedio de la caminata = 3.1 mph

Cómo Alcanzar 10,000 Pasos

10,000 pasos, o alrededor de 5 millas, es un poco más de una caminata de 1.5 horas que se pueden extender a lo largo del día

Utiliza tu nivel de actividad actual como punto de partida para alcanzar la meta de 10,000 pasos

Sedentario

Pasas la mayor parte de tus horas de trabajo sentado y no haces ejercicio regularmente (¡todavía!)

Moderadamente Activo

Haces ejercicio, pero menos de los 150 minutos semanales de actividad aeróbica moderada recomendados

Activo

Haces actividad física moderada durante 150 minutos o vigorosamente por lo menos 75 minutos por semana



10,000 pasos

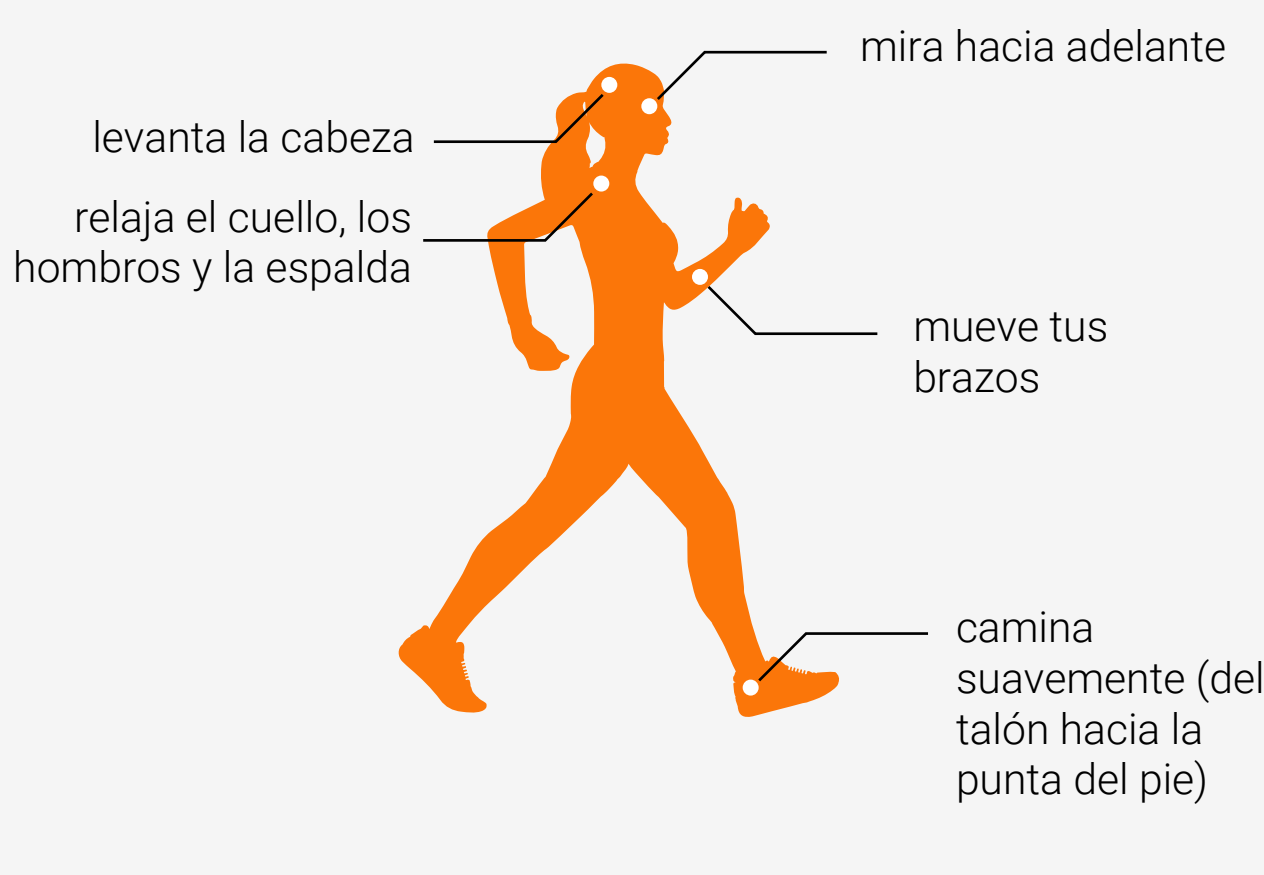


Utiliza un podómetro o un fitness tracker para contar tus pasos

Recuerda: One Drop cuenta tus pasos – ¡asegúrate de llevar tu teléfono contigo!

¡Trabájalo!

¡Asegúrate tener buena postura y un gran paso para cosechar todos los beneficios de cada caminata!



Navegando la diabetes, juntos.

www.onedrop.today

