

## walk every day!

- 1 Take walk breaks.** 10 minute walk breaks do add up! If you take 2 to 3 walk breaks in a day, you are active for 20 to 30 minutes.
- 2 Walk to your appointments.** Park in a central location and walk.
- 3 Try walking instead of sitting when you are waiting.**  
Walk around the building, down hallways, up stairs or around rooms when you have to wait.
- 4 Explore state and national parks.** Walk on hiking trails and beaches.
- 5 Take a walking tour of your city.** There is a lot that you don't see when you are in a car or bus.
- 6 Walk and talk.** Take a walk with your children and friends.  
Talk and share life stories.



## ¡camine todos los días!

- 1 Camine en su tiempo libre.** ¡Las caminatas de 10 minutos sí se acumulan! Si puede dar 2 ó 3 caminatas en un día, eso es 20 a 30 minutos de actividad.
- 2 Camine a sus citas.** Estacione en un lugar central y camine.
- 3 Pruebe caminar cuando tiene que esperar, en vez de quedar sentada.** Camine por los pasillos, por las escaleras, o por el edificio cuando tiene que esperar.
- 4 Explore parques estatales y nacionales.** Camine en senderos y playas.
- 5 Dé un paseo a pie por la ciudad.** Hay mucho que se pierde cuando está en carro o en autobús.
- 6 Camine y hable.** Camine con sus niños y con sus amigos.  
Hable y comparta cuentos.

