



# Beneficios de CAMINAR

---



THAISMON  
ASOCIACIÓN

**Caminar** es una forma sencilla y muy efectiva de aumentar la energía y fortalecer el sistema inmunológico.

Dar paseos es ideal para las personas mayores ya que contribuye a su bienestar y salud en general.

La recomendación sería de **30 minutos al día**, no hace falta que sea un caminar rápido ni un ejercicio intenso, esta práctica nos lleva a mantener un buen equilibrio físico y emocional.

Si se toma como una rutina en nuestras vidas y se es constante obtendremos beneficios como:

1. Reducir el estrés y la ansiedad liberando endorfinas de manera natural.
2. Disminuir el deterioro cognitivo.
3. Reducir el riesgo de obesidad y de padecer enfermedades cardiovasculares.
4. Mejorar la coordinación y el equilibrio.