

¿Sabía usted que cada año el mes de julio tiene un día especial dedicado a llevarse a sus pantalones a pasear? ¡Así mismo es! El 27 de julio es ese día especial. Usted debe de estar pensando, “¿Están las personas usando correas y jalando sus pantalones a pasear como si fueran sus mascotas?” Bueno, tal vez algún padre gracioso llegue a hacer esto con sus niños, pero le idea detrás del “**Día de Llevarse a sus Pantalones a Pasear**” es que usted, sus amistades y familiares salgan de su hogar a dar un paseo/caminar. **¡Es el día perfecto para salir y hacer algo de ejercicio!**

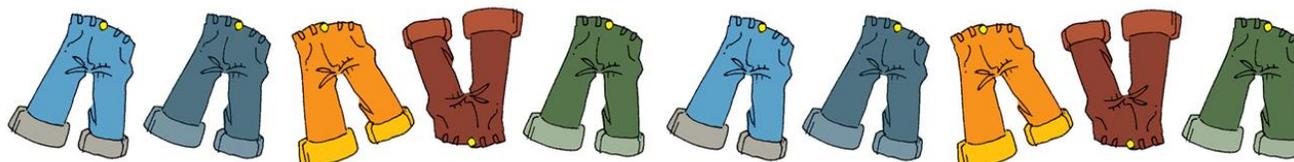
Puede ponerse sus caquis, jeans, pantalón de pana, o pantalón de yoga; la opción es suya. El paseo no tiene que ser largo o por terreno áspero. Puede salir a dar un paseo alrededor de su vecindario, alrededor de un lago o un parque. Estudios han demostrado que el caminar puede ser de mucho beneficio a su salud mental y física. Caminar no solamente ayuda a quemar calorías; las personas con enfermedad renal reportan sentirse más fuertes y con más energía. También tienen mejor estado de ánimo y una perspectiva más positiva de la vida cuando se mantienen activos.

Otras ventajas y beneficio de mantenerse activo(a):

- ✓ Reduce la presión arterial
- ✓ Controla los niveles de azúcar en la sangre
- ✓ Reduce el colesterol
- ✓ Fortalece los músculos, los huesos y el corazón
- ✓ Estimula sus habilidades motrices y su mente
- ✓ Controla su peso físico

¿Cómo celebrara usted el “Día de Llevarse a sus Pantalones a Pasear”?

Tome fotos de como festejara ese día descabellado y compártala en las redes sociales. Haga de este un tiempo divertido con sus amistades y familiares al salir, disfrutar y mantenerse activo(a).



Consejos para el verano...

- Siempre consulte con su médico antes de comenzar cualquier tipo de actividad física estrena.
- Asegúrese de mantenerse consciente sobre cómo se siente y descanse periódicamente si realiza alguna actividad física. Si usted no se siente bien o un poco apago asegúrese de buscar atención.
- ¡No olvide usar sombrero con sus pantalones favoritos!