

# BENEFICIOS DE LA CAMINATA



**CONTROLA EL GASTO CALÓRICO**  
Y con esto, el sobrepeso y los niveles de grasa de algunos sectores del cuerpo.

**REDUCE EL ESTRÉS**  
Además de prevenir la depresión y la ansiedad. Y mejora el buen humor.

**DISMINUYE RIESGO DE DIABETES TIPO 2**  
Caminar puede mejorar la habilidad de tu cuerpo de procesar el azúcar (tolerancia a la glucosa).



**AUMENTA COLESTEROL HDL**  
(colesterol bueno)

**REDUCE COLESTEROL LDL**  
(colesterol malo)



**CONTROLA LA PRESIÓN SANGUÍNEA**  
Si tienes presión alta, puede reducirla.

**EN ADULTOS MAYORES**  
la caminata puede ayudar a mejorar la flexibilidad y movilidad, lo que significa mantener su independencia.

