

걸음 수를 늘리기



걷기는 활동성을 유지하고 생활습관을 건강하게 개선하거나 유지하는 데 도움이 되는 좋은 방법입니다. 다음은 활동성을 유지하면 얻을 수 있는 몇 가지 혜택입니다:



일반적인 단기 혜택

- 에너지 증가
- 기분 개선
- 수면 개선



일반적인 장기 혜택

- 관절 통증 완화
- 심장병 및 고혈압 위험 감소
- 체중 감량 및 체중 관리

하루에 최소 5,000-8,000보를 목표로 하십시오. 일일 걸음 수 목표를 설정하고 달성하는 데 도움이 되도록 현재 하루에 몇 걸음을 걸었는지 알아보십시오. 목표 달성에 도움이 되는 좋은 방법은 매주 적은 수의 걸음을 추가하는 것입니다. 이것은 걷는 것을 즐기고 건강해지는 법을 배우는 데 도움이 될 수 있습니다.

걸음 수를 늘리기

한걸음 한걸음 모두 중요합니다! 걸음 수를 늘리려면 다음을 시도해 보십시오:

집에서	직장에서	외출 시
TV를 보면서 제자리에서 행진 또는 춤추기	가능하면 계단 이용	더 멀리 주차하기
가능하면 기상 후 산책을 하기	30분에 한 번씩 일어나 움직이기	카트를 제자리에 반납하기
차에서 식료품을 내리기 위해 한 번 이상 갔다오기	쉬는 시간에 걷기	건물까지 더 긴 경로를 이용하기

걷는 데 문제가 있거나 걸을 수 없는 경우 의사와 활동적인 생활을 하는 데 도움이 되는 다른 방법에 대해 상담하십시오.



이 내용에 대해 질문이 있으시면, 아래 무료번호로 CalOptima Health 고객 서비스에 전화하십시오. 귀하의 언어로 도와드립니다. www.caloptima.org/healthandwellness 를 방문하거나 또는 건강 영상을 보시려면 QR 코드를 스캔하십시오. 메디-칼: 번호 1-888-587-8088 (TTY 711)로 월요일부터 금요일, 오전 8시부터 오후 5시 30분사이 전화. OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan: 1-877-412-2734 (TTY 711), 주 7일 24시간 운영.