

# Советы, как увеличить количество шагов



Ходьба — это отличный способ оставаться активным и поддерживать здоровый образ жизни. Вот лишь некоторые из преимуществ регулярной физической активности:



## Краткосрочные преимущества

- Повышение уровня энергии
- Улучшение настроения
- Улучшение сна



## Долгосрочные преимущества

- Облегчение болей в суставах
- Снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний и высокого артериального давления
- Снижение веса и его контроль

Старайтесь проходить не менее 5 000–8 000 шагов в день. Узнайте, сколько шагов вы делаете сейчас, чтобы установить реалистичную цель и постепенно её достигать. Хороший способ приблизиться к цели — еженедельно добавлять небольшое количество шагов. Так вы сможете полюбить ходьбу и укрепить здоровье.

## Советы, как увеличить количество шагов

**Каждый шаг имеет значение! Попробуйте эти простые способы увеличить количество шагов:**

Дома	На работе	Вне дома
Маршируйте или танцуйте на месте во время просмотра телевизора	Пользуйтесь лестницей, когда это возможно	Паркуйтесь подальше от входа
Прогуляйтесь после пробуждения, если есть возможность	Делайте перерывы на движение каждые 30 минут	Возвращайте тележку обратно к месту сбора тележек у входа в магазин
Разгружайте покупки из машины в несколько заходов	Ходите во время перерывов	Выбирайте более длинный маршрут до здания

Если вам трудно ходить или вы не можете ходить, обязательно поговорите с врачом о других способах оставаться активным.



Если у вас возникли вопросы по поводу этого материала, позвоните в службу поддержки клиентов CalOptima Health по бесплатному номеру телефона **1-888-587-8088** (телефайп 711) с понедельника по пятницу, с 8 а.м. до 5:30 р.м. У нас есть сотрудники, говорящие на вашем языке. Посетите наш веб-сайт [www.caloptima.org/healthandwellness](http://www.caloptima.org/healthandwellness).