



نکاتی برای افزایش تعداد قدمهای روزانه

پیاده روی راهی عالی برای فعال ماندن و کمک به بهبود یا حفظ سبک زندگی سالم است. در زیر برخی از مزایای فعال ماندن آورده شده است:

مزایای رایج کوتاه مدت

- افزایش انرژی
- خلق و خوی بهتر
- خواب بهتر



مزایای رایج بلند مدت

- تسکین درد مفاصل
- کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و فشار خون بالا
- کاهش وزن و مدیریت وزن



هدف خود را حداقل 5000 تا 8000 قدم در روز را قرار دهید. برای کمک به تعیین و رسیدن به هدف گام های روزانه خود اول ببینید که در حال حاضر چند قدم در روز برمی دارید. یک راه خوب برای کمک به شما برای رسیدن به هدفتان این است که هر هفته تعداد کمی قدم اضافه کنید. این می تواند به شما کمک کند از پیاده روی لذت ببرید و سالم تر شوید.

نکاتی برای افزایش تعداد قدمهای روزانه

این نکات را برای افزایش گام‌هایتان امتحان کنید:

در خانه	در محل کار	خارج از خانه
در حال تماشای تلویزیون در جای خود برقصید یا در جا راه بروید.	در صورت امکان از پله استفاده کنید	در پارکینگ در مکان دورتری پارک کنید
اگر می‌توانید بعد از بیدار شدن به پیاده روی بروید	هر 30 دقیقه یک بار بلند شوید تا حرکت کنید	گاری خرید خود را به فروشگاه برگردانید
در چند نوبت خریدهای خود را از ماشین تخلیه کنید	در زمان استراحت پیاده روی کنید	مسیر طولانی‌تری را به سمت ساختمان طی کنید

اگر در راه رفتن مشکل دارید یا قادر به راه رفتن نیستید، با پزشک خود در مورد راه‌های دیگری برای کمک به فعال ماندن صحبت کنید.

اگر در مورد محتوای این نامه سؤالی دارید، با خدمات مشتری CalOptima Health با شماره‌های رایگان زیر تماس بگیرید. ما کارکنانی داریم که به زبان شما صحبت می‌کنند. لطفاً از وبسایت ما در www.caloptima.org/healthandwellness دیدن کنید یا کد QR را اسکن کنید تا ویدیوهای سلامتی را ببینید. Medi-Cal: 1-888-587-8088 (TTY 711)، از دوشنبه تا جمعه از ساعت 8 صبح تا 5:30 بعد از ظهر. OneCare (HMO D-SNP)، یک برنامه Medicare Medi-Cal Plan: 1-877-412-2734 (TTY 711)، در 7 روز هفته و 24 ساعت شبانه روز.

