

Átese los cordones de sus zapatillas y diríjase al centro comercial



No permita que el clima invernal arruine su rutina de ejercicios: Haga su actividad física en un centro comercial local. Disfrute de caminar sin complicaciones todo el año.

Caminar en un centro comercial ofrece excelentes beneficios

- **Es gratis.** La actividad física es una atención “de la casa”, o del centro comercial, en realidad. Naturalmente, si se dedica a mirar vidrieras, puede terminar gastando algo de dinero. Pero el ejercicio no le costará nada.
- **Es resistente a la intemperie.** Nunca hay lluvia, nieve, niebla ni oscuridad en el centro comercial. Es un lugar agradable para caminar en cada época del año.
- **Es seguro y limpio.** Los pasillos no presentan obstáculos y están bien iluminados. Muchos de ellos también tienen guardias de seguridad.

- **Es una buena forma de socializar.** Puede unirse a un grupo o encontrarse con otros caminantes solitarios. Incluso puede juntarse con alguien a tomar un café o a almorzar. Algunos centros comerciales le permiten entrar antes de su horario de atención al público para que pueda caminar sin toparse con los compradores.

Cómo encontrar un grupo de caminantes en el centro comercial

Comuníquese con el centro comercial local y solicite hablar con la Oficina de Atención al Cliente o con la Administración. Posiblemente descubra que su centro comercial ya tiene grupos. De lo contrario, puede caminar solo o formar un grupo. El personal de Administración incluso puede ayudar a publicitar los grupos ya que estos pueden atraer gente hacia las tiendas y los restaurantes.

Fije la mira en la actividad física

Las caminatas en el interior de un centro comercial le dan la posibilidad de hacer ejercicio en cualquier condición climática. Puede pasear, caminar en forma sostenida y rápida o marcar un ritmo intermedio. El caminar aumenta la energía, combate la depresión y mejora el estado físico: buenas metas para todo el año.

El programa EAP está administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del programa EAP son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.