Santiago SIN PRISA

CUENTA TUS PASOS

Anímate a salir **a caminar**

Calendario para **registrar tus pasos diarios**

Día / Mes	N° de pasos	Día / Mes	N° de pasos

1

Escoge una ruta
Busca una ruta cerca de tu casa y empieza caminando 10 minutos diarios

2

Regista tus pasos
Busca el cuentapasos de tu teléfono y empieza a registrarlos en este volante

3

Únete a un grupo de caminatas
Toma contac to con nosotros para ayudarte a buscar uno

EMPIEZA HOY

4400 pasos diarios
Es la recomendación de los expertos para mejorar la salud de las personas mayores de 70 años