

نکاتی برای افزایش گام های خود

هر قدم ارزشمند است!

پیاده روی روش بسیار خوبی برای تناسب اندام است. پیاده روی روش لذت بخشی برای حفظ وزن سالم شما و خانواده تان است. برای خود هدفی انتخاب کنید و تدریجاً به گامها اضافه کنید. اگر تحرک ندارید ولی قادر هستید، 10,000 قدم را به عنوان هدف بگیرید و هر روز 200-300 قدم به آن اضافه کنید تا به هدف اصلی خود برسید. از نکات زیر برای افزایش گامهای خود استفاده کنید:

در خانه:

- به جای تماس تلفنی با دوست یا همسایه پیاده به منزل آنها بروید.
- برای روشن کردن تلویزیون به جای استفاده از ریموت کنترل از جای خود بلند شوید.
- در طول آگهی تجاری در تلویزیون در اطراف اتاق راه بروید.
- سگ خود یا سگ همسایه را برای راه پیمایی ببرید.
- برای آوردن خرید روزانه از ماشین چند مرتبه رفت و آمد کنید.
- اولین 5,000 قدم را تا قبل از ظهر راه بروید.
- بعد از شام در اطراف محوطه پیاده روی کنید.
- قبل از برداشتن نامه ها پیاده روی کنید.
- ماشین خود را بشویید و برق ببندازید
- پنجره ها را بشویید
- چمنها را کوتاه کنید

در خارج از منزل:

- زمان خرید در محلی دور از سوپر مارکت پارک کنید.
- بعد از خالی کردن گاری خرید آن را به مغازه بازگردانید.
- به جای آسانسور از پله استفاده کنید.
- از پله برقی بالا بروید و بر روی آن ثابت نایستید.
- به جای استفاده از گاری خرید از سبد خرید استفاده کنید.

در محل کار:

- در زمان زنگ تفریح از کار پیاده روی کنید.
- از مسیر طولانیتر وارد ساختمان شوید.
- با دیگر همکارانتان گروه پیاده روی درست کنید.
- از ماشین فتوکپی یا دستشویی که از میز شما دورتر است استفاده کنید.
- به جای ارسال ایمیل با همکاران خود ملاقات کنید و هنگام پیاده روی صحبت کنید.
- در دورترین نقطه پارکینگ ماشین خود را پارک کنید.
- هر 30 دقیقه از جای خود بلند شده و راه بروید.

