



CBT No.1 Dr. Leopoldo Río de la Loza, Ixtapaluca

CORRER

VS

CAMINAR

Brinda mayor capacidad aeróbica y muscular.
Se trabajan todos los músculos.
Mejora la capacidad cardiovascular.

Liberas gran cantidad de endorfinas que promueven bienestar durante el día.
Consumes el doble de energía que caminando.

Estas más expuesto a lesiones.

Aumentan tus metas personales.

Reducen el riesgo de hipertensión, colesterol elevado, diabetes y enfermedades coronarias.

Es mejor para personas con sobrepeso y principiantes en el ejercicio.
Ideal para comenzar a hacer ejercicio.

Reduce el riesgo de hipertensión, colesterol elevado, diabetes y enfermedades coronarias.
Se está menos expuesto a lesiones

Caminar a paso acelerado puedes quemar las mismas calorías que al correr.

Puedes hacer uso de mancuernas.
Liberas endorfinas que promueven el bienestar durante el día.

Es el principio de trotar y eventualmente correr.

