

걸음을 증가시키는 팁

한걸음 한걸음 모두 중요합니다!

걸기는 체중을 유지시켜주는 좋은 방법입니다. 이것은 귀하와 가족들이 체중을 개선하거나 건강한 체중을 유지하는데 즐거운 방법일수 있습니다. 목표를 세우고 걸음을 천천히 증가시키십시오. 귀하께서 활동적일수는 있지만 하지않고 있다면, 만보를 목표로 삼으십시오. 목표에 도달할 때까지 하루 200-300 걸음씩 증가시키십시오. 걸음을 늘이기 위해 다음 팁들을 사용해 보십시오:

집에서:

- 전화 대신, 이웃 혹은 친구의 집까지 걸어 가십시오.
- 채널을 바꿀 때 리모콘을 사용하지 말고 일어나서 직접 채널을 바꾸십시오.
- TV에서 광고를 하는 동안은 걸어다니십시오.
- 귀하의 애완 개 또는 이웃의 애완 개를 산책시키십시오.
- 차에서 식료품을 꺼내 집으로 가져 올 때 한 번 이상 왔다 갔다 하십시오
- 매일 정오까지는 5,000 걸음을 달성하십시오.
- 저녁 식사 후 동네를 한 바퀴 산책하십시오.
- 우편물을 가져 오기 전에 산책을 먼저 하십시오.
- 차를 닦고 왁스 칠을 하십시오.
- 창문을 닦으십시오.
- 잔디를 깎으십시오.



밖에서:

- 식료품 가게에 갔을 때나 잡무를 처리하러 다닐 때 차를 멀리 주차하십시오.
- 물건을 다 내리고 나면 쇼핑 카트를 가게에 다시 가져다 두십시오.
- 엘리베이터를 피하고, 계단을 이용하십시오.
- 에스컬레이터에서 그냥 서 계시지 말고 걸으십시오.
- 카트를 사용하시는 대신 쇼핑 바구니를 가지고 다니십시오.

직장에서:

- 휴식 시간을 걷는 시간으로 만드십시오.
- 건물에 들어갈 때 멀리 돌아 가십시오.
- 다른 직원들에게 함께 "산책" 시간을 가지자고 하십시오.
- 복사기나 화장실은 가정 멀리 떨어져 있는 것을 사용하십시오.
- 이메일을 보내는 대신 동료에게 걸어가 대화를 나누십시오.
- 주차장에서 먼 곳에 주차 하십시오.
- 30 분마다 한 번씩 일어나 움직이십시오.