

Caminar 10.000 pasos al día como mínimo

Escrito por Prima - 25/11/2016 16:15

Hola,

Ayer me pasaron un artículo en el que dice que todos debemos andar 10.000 pasos al día.

En llegar a la oficina he hecho 2.000, me falta ir a comer y volver de la oficina a casa.

No creo que llegue.

Vosotros habéis medido los pasos que hacéis???

Aquí os enseñan trucos para hacerlos sin apenas darse cuenta.

Os invito a que los midáis un día y lo veamos.

Tucos para hacer 10.000 pasos sin darte cuenta.

=====

Re: Caminar 10.000 pasos al día como mínimo

Escrito por Carmela - 02/12/2016 12:01

Yo camino más, normalmente entre 13.000 y 20.000.

Me gusta mucho caminar y no mucho el coche

=====