Caminar 10.000 pasos al día como mínimo Escrito por Prima - 25/11/2016 16:15
Hola, Ayer me pasaron un articulo 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, nosmalmente entre 13.000 y 20.000. Me gusta mucho caminar y no mucho el coche