



Estos son los kilómetros que tienes que hacer al día andando para adelgazar

## Descripción



Caminar es uno de los ejercicios más fáciles que puedes hacer, pero si lo haces regularmente puede ser tu mejor aliado para perder peso. Además, caminar te ayudará a fortalecer tus músculos y te hará sentir mejor. Por supuesto, una simple caminata no te hará perder kilos. Para perder peso mientras camina, debe alcanzar una serie de objetivos diarios en términos de millas recorridas (o pasos, según

cómo desee medirlo) y el tiempo dedicado a caminar. Te explicamos cuánto hay que caminar para adelgazar.

**Fecha de creación**

junio 2023