

Camine Con Gusto

un programa para una vida mejor

Certificado por la
Fundación para la Artritis
Recomendado por médicos



"Cuando empecé el programa, temía caminar distancias muy largas debido al dolor de rodillas. Pero *Camine con gusto*. Me ayudó a empezar despacio y a aumentar gradualmente mis caminatas. Ahora tengo más confianza en mi capacidad de caminar con facilidad, sin hacer que mi artritis empeore."

- Participante de *Camine con gusto*

Camine con gusto es un programa de acondicionamiento físico que puede reducir el dolor y mejorar la salud en general. Si puede pararse por 10 minutos sin sentir más dolor, puede beneficiarse de Camine con gusto.

Beneficios

Camine con gusto lo ayudará a:

- ▶ Motivarse para aumentar su capacidad física.
- ▶ Caminar con comodidad y seguridad.
- ▶ Aumentar su flexibilidad, fortaleza y resistencia.
- ▶ Reducir el dolor y sentirse mejor.