

FUNDACIÓN
ESPAÑOLA
DEL CORAZÓN



Sanitas 

SANITAS

CAMINAR POR LA SALUD DEL CORAZÓN

26 de septiembre 2013



Cuidar de las personas, cuidar del planeta

1

Ayudar a 60 millones de personas a adoptar hábitos de vida saludables.

60m

2

Cuidar la salud del planeta, reduciendo en un 20% nuestra huella de carbono.



CAMINAR POR LA SALUD DEL CORAZÓN

Ground Miles

Bupa y la World Heart Federation han lanzado un reto a nivel mundial para animar a las personas a caminar, ya que esta actividad ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares. Para ello, se ha creado la aplicación **Ground Miles**.

Reto Ground Miles

- A partir del 26 de septiembre, **caminar 8 millones de km en todo el mundo**
- Fomentar la realización de 150 minutos semanales de actividad física para todas las personas



CAMINAR POR LA SALUD DEL CORAZÓN

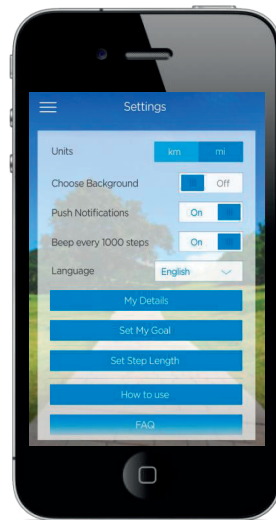


CAMINAR POR LA SALUD DEL CORAZÓN

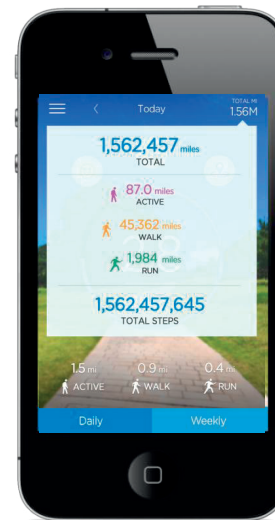
Conoce la aplicación Ground Miles



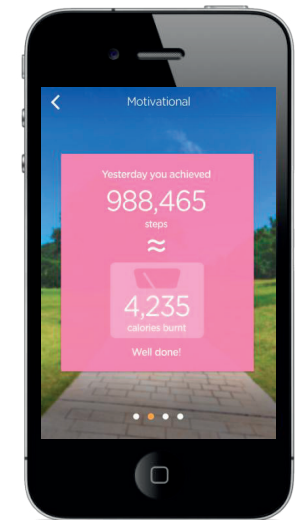
Ground Miles es una aplicación motivacional para andar, que permite saber cuándo, cuánto y cómo caminas.



Está disponible para smartphones con Android o iOS. Se puede personalizar para obtener información específica sobre el avance, crear retos, hacer rutas, unirse a grupos, etc



Se puede ver la información diaria, semanal y mensual, personal o de grupo.



Incluye mensajes motivacionales personalizados, para ayudar al usuario a llegar a su meta, y así contribuir al reto global.

CAMINAR POR LA SALUD DEL CORAZÓN

Ayúdanos a conseguir el reto

Hay muchos motivos para unirse a Ground Miles:

- Caminar es un ejercicio físico sencillo, fácil de incorporar a la rutina diaria.
- Caminar dos horas a la semana reduce a la mitad la incidencia de muertes prematuras por enfermedad cardiovascular, incrementa la capacidad aeróbica y la resistencia muscular.
- Caminar contribuye a reducir los niveles de triglicéridos, el IMC y el porcentaje de grasa, permite disminuir el sobrepeso y controlar la tensión arterial.
- Una vez superada la meta celebraremos los éxitos de todo el mundo, invirtiendo en programas que permitan hacer frente a la forma más común de enfermedad de corazón en jóvenes de África y el sur de Asia: la cardiopatía reumática.
- Se sortearán cinco viajes de vacaciones entre todos los participantes que hayan descargado la aplicación y hayan logrado “medalla especial”.

Ayúdanos tu también

CAMINAR POR LA SALUD DEL CORAZÓN



Acompáñanos y súmate al reto



SANITAS

GRACIAS

