



BIENVENIDO/A A TU CAPÍTULO LOCAL DE WALK WITH A DOC

Walk with a Doc es una organización no gubernamental internacional, fundada por el Dr. David Sabgir, un cardiólogo en Columbus, Ohio. En el 2005, Dr. Sabgir invitó a 100 pacientes y miembros de la comunidad a que lo acompañaran a una caminata en un parque local. Desde ese día exitoso, el movimiento se ha expandido alrededor del mundo y hoy en día cientos de comunidades están disfrutando de los incontables beneficios que se obtienen al caminar con sus proveedores de salud de forma regular.

¿Qué sucede durante una caminata?

Personas de todas las edades, niveles de condición física y experiencia son bienvenidas a asistir a estos eventos gratis y constantes. Después de una breve charla de salud impartida por un médico o personal de salud, los participantes pasarán el resto del tiempo disfrutando una caminata saludable a su propio ritmo. Se les anima a preguntar a sus médicos preguntas relacionadas con salud y a socializar con otros en un ambiente divertido y relajado.

¿Por qué caminar?

Caminar es una de las cosas más importantes que podemos hacer por nuestra salud – es buena para su corazón, cerebro, huesos, pulmones, músculos, articulaciones e incluso ayuda a prevenir cáncer y otras enfermedades crónicas. Lea 100 razones por las cuales debería caminar en walkwithadoc.org/why-walk.

Boletín informativo

Únete a nuestro boletín para recibir semanalmente tips de salud, risas y actualizaciones de WWAD.

Redes Sociales:

@walkwithadoc



Tienda

Adquiere tu equipo de Walk with a Doc en walkwithadoc.org/shop



INSPIRANDO COMUNIDADES A TRAVÉS DE MOVIMIENTO Y CONVERSACIÓN

walkwithadoc.org | contact@walkwithadoc.org | (614) 714-0407