

Consejos de salud y caminar

Actividad de calentamiento: comienza lentamente, haz algunos ejercicios de calentamiento y estira primero. No camines inmediatamente después de una gran comida.

Aumente actividad lentamente: comience con una caminata de 20 minutos y luego aumente gradualmente. Intenta caminar al menos tres veces por semana.

Zapatos y calcetines: usa calcetines gruesos y cómodos de algodón. Los zapatos adecuados, cómodos y ligeros con soporte son los mejores.

Agua: bebe agua antes y después de tu caminata. Lleva agua contigo en tu paseo, especialmente cuando hace calor.

Usa la técnica correcta: camina a un ritmo constante, balancea los brazos libremente y parate lo más erguido posible. Tus pies deben rodar desde el talón hasta el dedo del pie.

Clima: use ropa adecuada, cálida y ligera en invierno y ropa fresca y cómoda en verano. No olvides tu protector solar y tu sombrero.

Refréscate: asegúrate de refrescarte después de una larga caminata rápida. Haz algunos ejercicios de estiramiento.

Mapa a pie de estilo de vida saludable Greenfield



**Albert and Donna Oliveira
Clinic**
467 El Camino Real
Greenfield
(831) 674-0112

King City Clinic
210 Canal St.
King City
(831) 385-7100

**Children's Health
and Wellness Center**
809 Broadway St.
King City
(831) 386-7437

Mee Memorial Hospital
300 Canal St.
King City
(831) 385-6000

**Rehabilitative/Physical
Therapy Services**
809 Broadway St.
King City
(831) 385-6835

**Occupational Health/
Specialty Clinic**
400 Canal St., Suite B
King City
(831) 386-7401



Mee Memorial
Healthcare System



Mee Memorial
Healthcare System

- 1 milla / aproximadamente 20 minutos
- 2 millas / aproximadamente 35 minutos
- 3 millas / aproximadamente 55 minutos
- 4.5 millas / aproximadamente 80 minutos



Los beneficios de una caminata rápida

¿Es realmente posible caminar para estar en forma?
¡Claro que sí! ¡Empiece hoy mismo! La actividad física no tiene por qué ser complicada. Algo tan sencillo como una caminata rápida diaria puede ayudarle a vivir una vida más saludable.

Greenfield entonces y ahora

¡Disfrute de un poco de la historia de Greenfield mientras camina!

Greenfield comenzó como Clark Colony en 1905, creada por una subdivisión de 4,000 acres de tierra del valle por la California Home Extension Association, una sucursal de Rancho Arroyo Seco.

Clark Colony evolucionó a Clark City y finalmente pasó a llamarse Greenfield, después de que el Servicio Postal de Estados Unidos informara a la ciudad que había demasiadas “ciudades Clark” en el estado.

El nombre Greenfield fue elegido para honrar a un colono de la zona, el Sr. Greenfield, quien participó activamente en asuntos públicos y clubes de servicio. Greenfield fue reconocido como municipio e incorporado el 7 de enero de 1947. El primer alcalde de Greenfield fue Tom Rogers.

- ❶ 200 Block El Camino Real - 1938
- ❷ Sitio de Blacksmith Shop - 1938
- ❸ Oak y El Camino Real - 1938
- ❹ Taller de Ciencias Comunitario
- ❺ Centro Comunitari Greenfield