

# 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.

**Adult Medicine Clinic**  
400 Canal St.  
Suite C  
King City, CA  
(831) 385-7200

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

**Dialysis Center**  
809 Broadway St.  
King City, CA  
(831) 385-6034

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

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

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

## Mapa a pie de estilo de vida saludable



Mee Memorial  
Healthcare System



Mee Memorial  
Healthcare System

# Los beneficios de una caminata rápida

¿Realmente puedes caminar hacia el estado físico? ¡Claro! Empieza hoy mismo. La actividad física no tiene por qué ser complicada. Algo tan simple como una caminata diaria rápida puede ayudarte a vivir una vida más saludable.

## Lugares de interés

- 1 232 Broadway - Anteriormente Monterey County Bank, Construido en 1917
- 2 302, 304, 306 Broadway - Anteriormente Ford y Sandborn Co. Uno de los primeros edificios construidos después de la llegada de El tren en 1886
- 3 321-323 Broadway - Anteriormente el edificio Talbot, Alberga el primer edificio de la escuela secundaria y el hospital
- 4 100 Block of North Mildred Avenue - El Teatro Robert Stanton en King City High School, construido en 1937-39 durante la Administración de Progreso de las Obras. La obra de arte de Jo Mora se muestra en la fachada
- 5 212 South Vanderhurst Avenue - Ayuntamiento, construido en 1939
- 6 209 South Vanderhurst Avenue - Fue la primera iglesia bautista, Construido en 1893, ahora, Asamblea Apostólica
- 7 302 Broadway - Ubicación del hotel Vendome original que se quemó en 1914
- 8 305 Bassett Street • St. Iglesia Episcopal de Marcos
- 9 Primera calle al norte de Broadway - Una vez Southern Pacific Almacén de Milling Company, construido poco después de 1886
- 10 102 Ellis Street - Anteriormente The Old Scale House, Reconstruido en 1935, construido en 1889

King City nació en 1886, cuando el ferrocarril llegó al norte de San Lorenzo Creek y recibió el nombre de Charles H. King, el propietario de esta área de la concesión de tierras de San Lorenzo. Para obtener más información sobre la historia de King City, recoja una copia de: King City, Images of America de Howard P. Strohn, John R. Jernigan, Karen Vanderwall Jernigan. Publicado por Arcadia Publishing Inc. 2022.

- 1 milla / aproximadamente 20 minutos
- 2 millas / aproximadamente 35 minutos
- 3 millas / aproximadamente 55 minutos
- 5 millas / aproximadamente 90 minutos

