

### **Recomendaciones**

- El calzado debe ser cómodo y sin puntos de roce.
- También es importante utilizar ropa liviana y cómoda.
- Lleva agua para hidratarte antes, durante y después del paseo.
- Evita llevar cosas innecesarias para que no se conviertan en un lastre.
- Cada persona debe caminar a su ritmo, (siempre habrá un técnico al principio y al final del grupo).
- Conviene realizar algunos estiramientos al finalizar el paseo, antes de comenzar la jornada laboral.