EHS EMPOWER HEALTH SERVICES

Boletín Hábitos Saludables

PASOS HACIA EL ÉXITO

Los expertos en salud coinciden en que caminar 10.000 pasos al día puede beneficiar tu bienestar físico y mental. Para muchos, este objetivo puede parecer ambicioso, pero los profesionales de Mayo Clinic señalan que cualquier cantidad de ejercicio es mejor que nada. Ya sea que alcances este objetivo con regularidad o trabajes lentamente para lograrlo, ¡estos consejos prácticos pueden ayudarte a avanzar más en el nuevo año!

- **No se desanime:** 10,000 pasos equivalen aproximadamente a cinco millas. Hacer un seguimiento de tus pasos diarios con un teléfono, un reloj inteligente u otro dispositivo de seguimiento del estado físico puede mantener el impulso. Si actualmente no estás alcanzando este número de pasos, comienza poco a poco realizando un seguimiento de tus pasos diarios y trabajando hasta alcanzar este objetivo. Esfuércese por agregar 1,000 pasos adicionales cada dos semanas.

- **Encuentre lo que funcione mejor para usted:** ¡Agregue más caminatas a su rutina! Ya sea que te alejes de tu escritorio y pasees durante el almuerzo o pasees a tu perro después del trabajo, formar un nuevo hábito es más sostenible cuando se adapta a tu horario y estilo de vida.

Mire este video de Mayo Clinic para consejos para mantenerse activo durante la jornada laboral.

- **Sea consciente de moverse más:** Mayo Clinic dice que los pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia. Utilice las escaleras en lugar del ascensor o estacione más lejos en un día agradable cuando vaya a la tienda.

- **Haz que caminar sea divertido:** Póngase al día con un amigo mientras camina, salga a caminar con toda la familia o escuche su lista de reproducción o podcast favorito para disfrutar de su entrenamiento.

¡Si completó una evaluación con Empower Health Services, explore recursos adicionales de salud y bienestar en empower.health!

Simplemente escanee el código QR y haga clic en el ícono de descarga para instalar la aplicación en su dispositivo móvil.

© 2025 Empower Health Services, LLC (EHS). All rights reserved.

REDUCIR EL RIESGO DE ENFERMEDADES CARDÍACAS CON UNA DIETA SALUDABLE

Una dieta nutritiva es una de las mejores maneras de mantener fuerte el corazón. Al elegir alimentos saludables, reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y otras enfermedades graves. Estos tres pasos pueden ayudarle a tomar decisiones conscientes durante la hora de comer:

1. Limite el azúcar en su dieta: Esté atento a los azúcares ocultos en sus alimentos y bebidas. Al limitar el azúcar, puede reducir su nivel de glucosa y ayudar a prevenir o controlar la diabetes.
2. Opte por alimentos frescos en lugar de alimentos procesados: Agregar frutas y verduras frescas a su dieta diaria puede proporcionar vitaminas, minerales, antioxidantes y fibras esenciales. ¡También son un delicioso refrigerio bajo en calorías!
3. Monitorea las grasas saturadas y trans: Una dieta rica en grasas no saludables puede aumentar significativamente su riesgo de enfermedad cardíaca. En su lugar, elija alimentos que incluyan grasas saludables.

RECETAS DE ENERO

LENTEJAS SALUDABLES CHILE

OBTENER RECETA

CUENCOS DE ARROZ Y SALMÓN EN OLLA ARROCERA

OBTENER RECETA

PIMIENTOS RELLENOS DE VERDURAS Y CUSCÚS

OBTENER RECETA

¡Conéctese con Empower Health Services!

© 2025 Empower Health Services, LLC (EHS). All rights reserved. icons source: Icons8

Empower Health Services, LLC (EHS) • 495 N Commons Drive, Suite 100, Aurora, IL 60504 • 866.367.6974