Noviembre 2025

Boletín Hábitos Saludables

LOS BENEFICIOS DE ELEGIR EL AGRADECIMIENTO

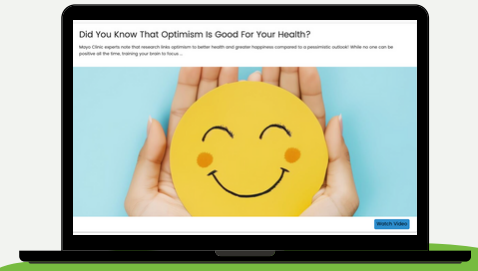
Con la llegada de las fiestas, es un momento maravilloso para hacer una pausa, bajar el ritmo y enfocarse en lo que realmente importa: ¡la gratitud, la conexión y el tiempo con los seres queridos! En medio de esta temporada tan ajetreada, tomarse un momento para apreciar las pequeñas alegrías de la vida puede enriquecer y enriquecer todo.

La gratitud no solo te levanta el ánimo, ¡también beneficia tu salud física! Según la Asociación Americana del Corazón, practicar la gratitud con regularidad puede mejorar el estado de ánimo, promover un mejor sueño, reducir la presión arterial e incluso fortalecer el sistema inmunitario.

Este noviembre, intenta integrar la gratitud en tu rutina diaria. ¿No sabes por dónde empezar? Prueba estas sencillas estrategias para cultivar la gratitud:

- **Sé Intencional** — Reflexiona sobre lo que agradeces mientras tomas tu café de la mañana, das un paseo o compartes una comida. Prueba un diario de gratitud para anotar las cosas que te alegran cada día.

- **Contribuir** — Ayudar a quienes lo necesitan es gratificante y enriquecedor. Busca oportunidades de voluntariado para apoyar una causa local o encuentra pequeñas maneras de contribuir a tu comunidad.



¡La gratitud puede ayudarte a cambiar tu mentalidad hacia un pensamiento optimista! Mira este video de Mayo Clinic para obtener más información.

- **Fortalece Las Conexiones** — ¡Acércate a alguien por quien estés agradecido y díselo! Una simple nota, mensaje o llamada puede alegrarle el día y también mejorar tu bienestar.

- **Cambia Tu Perspectiva** — Puede ser difícil estar presente para los demás si no te cuidas a ti mismo. En los días difíciles, concéntrate en un momento positivo que te ayude a cambiar tu mentalidad hacia la gratitud.

¡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.

CÓMO CUIDAR TU SALUD DURANTE LAS VACACIONES

Las fiestas navideñas son sinónimo de diversión, comida y alegría festiva, ¡lo que puede dificultar mantener hábitos saludables! ¿La buena noticia? No tienes que renunciar a la alegría de la temporada para cuidar tu bienestar. En honor al Mes Nacional de la Diabetes, hemos reunido estrategias simples de la Asociación Estadounidense de Diabetes para ayudarlo a mantener sus niveles de glucosa bajo control mientras disfruta de las celebraciones con sus seres queridos:

- **Dale un toque más saludable a un plato clásico** — Ya sea que seas anfitrión o lleves algo para compartir, ofrecer una opción más ligera anima a todos a comer bien. Prueba un postre delicioso con menos azúcar o un aperitivo sabroso y bajo en carbohidratos.
- **Practica la alimentación consciente** — Las reuniones navideñas suelen venir con un montón de bocadillos, pero eso no significa que tengas que excederte. La ADA recomienda bajar el ritmo y reflexionar sobre ti mismo: ¿De verdad tienes hambre o solo comes porque hay comida disponible?
- **No te saltes las comidas** — Saltarse el desayuno para ahorrar espacio para un gran festín navideño es más perjudicial que beneficioso. Puede provocar bajadas de azúcar (lo cual es especialmente peligroso si tienes diabetes) y aumentar la probabilidad de comer en exceso, lo que puede provocar picos de azúcar más adelante.
- **Combate la fatiga después de comer** — Aunque es tentador tirarse al sofá después de una comida copiosa, permanecer inactivo durante demasiado tiempo puede elevar el nivel de azúcar en sangre. Combate el "coma alimenticio" y mantén tus niveles de energía altos dando un paseo o haciendo actividad ligera.

RECETAS DE NOVIEMBRE

CAZUELA DE BATATA SALUDABLE

OBTENER RECETA

RELLENO DE HIERBAS Y MANZANA

OBTENER RECETA

CALABAZA RELLENA DE ARROZ SALVAJE

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