

HealthAdvocate@yourservice

# Healthy Habits

Tips and resources for living well



## Este mes: ¡Ponga su verano a máxima velocidad!

**Alterne sus ejercicios.** Conforme el verano empieza a agotarse, es un gran momento para recargar sus entrenamientos. Cambiar su rutina de ejercicios es bueno para su salud en general y puede mantenerlo motivado y concentrado. ¡Un poco de variedad puede marcar toda la diferencia! En esta edición de Hábitos saludables, aprenderá acerca de las tendencias en el ejercicio, los componentes clave de un entrenamiento bien estructurado y obtendrá recomendaciones para la nutrición antes y después de su ejercicio.

**Recuerde,** siempre puede comunicarse con su coach de bienestar, que puede trabajar con usted por teléfono o por correo electrónico, para darle más ayuda en la renovación de su rutina de ejercicios.

### ¡Empiece a ponerse en forma hoy mismo!

Su sitio web de Bienestar puede ayudarle

Su sitio web de Bienestar incluye diversos recursos para ayudarle a comenzar un programa de ejercicios y entender cómo lo beneficia el ejercicio, y le dará ideas de ejercicios que puede probar. Inicie sesión hoy mismo para participar en un taller o tutorial de bienestar. Estos programas divertidos e interactivos de seis semanas pueden ayudarle a ponerse en la senda del acondicionamiento físico, además de cumplir otras metas de salud.

**¡Empiece ahora mismo!**

[HealthAdvocate.com/wellness](http://HealthAdvocate.com/wellness)

### ¡Pruebe algo nuevo!

**Divertidas tendencias en ejercicios**

¿Cansado de hacer la misma vieja rutina de acondicionamiento físico? ¡Alternar sus entrenamientos puede hacer que el ejercicio sea más divertido, interesante y eficaz! Abajo puede ver dos métodos de ejercicio que puede incorporar a su rutina de acondicionamiento físico.

- **El entrenamiento a intervalos** consiste en alternar ejercicios de alta energía, como trotar, con una actividad menos intensa, como caminar. Puede mejorar la resistencia y podría ayudar con la pérdida de peso. Puede añadirle intervalos a su entrenamiento en bicicleta o elíptica subiendo la resistencia durante un minuto o dos, y luego bajando la intensidad durante otro minuto o dos.
- **El yoga** es una serie de posturas que combina el entrenamiento de fuerza y la flexibilidad y puede hacer que se mantenga sintiéndose más ágil y relajado. Antes de comenzar, sea consciente de sus capacidades y limitaciones físicas. Si usted es nuevo en el yoga, busque desafiar a usted mismo y asegúrese de hacerle saber al instructor acerca de cualquier limitación o preocupación.

**Recuerde:** Siempre traiga agua para mantenerse hidratado cuando esté haciendo ejercicio y asegúrese de hablar con su médico antes de comenzar cualquier nuevo plan de ejercicio.

¡Para obtener más ayuda en la búsqueda de formas de ejercitarse, comuníquese con su coach de bienestar!

### ¡Empiece hoy mismo!

**Teléfono:** 800.433.2320

**Correo electrónico:**

**MyWellness@HealthAdvocate.com**

**Web:** [www.my-cpw.com](http://www.my-cpw.com)



### Entrenamientos bien estructurados Componentes clave del acondicionamiento físico

No importa cuál sea su meta o nivel de acondicionamiento físico, es importante seguir una rutina bien estructurada. Sus entrenamientos deben incluir los tres componentes que se señalan a continuación:

- ✓ **Actividad aeróbica**
  - **Beneficios:** Ayuda a quemar calorías; mantiene el corazón en buen estado
  - **Ejemplos:** Correr, nadar, caminar, andar en bicicleta, bailar
- ✓ **Entrenamiento de fuerza**
  - **Beneficios:** Ayuda a mantener un peso saludable, la densidad ósea y aumentar o conservar la masa muscular
  - **Ejemplos:** Entrenamiento con pesas; ejercicios de resistencia (sentadillas, lagartijas)
- ✓ **Estiramiento**
  - **Beneficios:** Ayuda a mantener el rango de movimiento normal de las articulaciones y los músculos; puede mejorar el rendimiento en los deportes de competencia
  - **Ejemplos:** Yoga, suaves estiramientos de los gemelos y tendones isquiotibiales, estiramiento dinámico antes de los deportes competitivos

¿Busca cómo equilibrar sus ejercicios? ¡Llame a su coach de bienestar para obtener consejos y asesoramiento!

### ¡Haga un seguimiento de los avances de sus ejercicios!

#### Visite su sitio web de Bienestar

Los estudios demuestran que el seguimiento puede ayudar a mantenerlo motivado a fin de cumplir con sus metas. Si trabaja hacia una meta de acondicionamiento físico, plantéese hacer el seguimiento de su ejercicio. Ya sea que apenas esté empezando y tenga el objetivo de caminar tres días a la semana o se esté preparando para correr un maratón, hacer el seguimiento de su ejercicio puede ayudarle a mantener su ritmo y asistirle en la visualización de sus avances. Hacer el seguimiento de su ejercicio es fácil: ¡puede iniciar sesión en su sitio web de Bienestar!

Su sitio web de Bienestar le ofrece una variedad de rastreadores de salud fáciles de usar para ayudarle a mantenerse al tanto de sus metas de bienestar. Además del seguimiento de su ejercicio, también puede hacer el seguimiento de su ingesta de comidas y agua, peso, sueño y mucho más.

**¡Empiece ahora mismo!**

HealthAdvocate.com/wellness

### ¡Cargue de combustible su cuerpo! Nutrición para ejercicios

Dependiendo del tipo de ejercicio que planea hacer, es posible que necesite comer un bocadillo antes o después de su entrenamiento. Pruebe los siguientes consejos:

- **30-60 minutos antes de hacer ejercicio:** Coma un bocadillo para ayudarle a sentirse más energético y mantener elevados sus niveles de azúcar en sangre. Coma una manzana con mantequilla de cacahuete, yogur griego con fruta o un huevo duro con verduras crudas.
- **Durante los 20-30 minutos posteriores a su ejercicio:** Coma un bocadillo para recuperar energía y reconstruir los músculos. Propóngase incorporar proteínas y carbohidratos. Pruebe la leche con chocolate, una manzana con queso, o pita y hummus.
- **Antes, durante y después de su entrenamiento:** Beba líquidos para ayudar a evitar la deshidratación. La cantidad de agua que necesita depende de factores como las condiciones climáticas, el sexo, la edad y la intensidad del ejercicio.

Póngase en contacto con su coach de bienestar si tiene cualquier pregunta acerca de qué comer antes y después de sus entrenamientos.

### ¿Cuál es su bocadillo favorito para antes o después del entrenamiento?

¡Envíenos un tweet a @HealthAdvocate y háganoslo saber!

### Su sitio web de Bienestar

#### Ayuda de expertos en bienestar las 24 horas del día, 7 días a la semana

Su sitio web de Bienestar incluye divertidas herramientas y recursos para ayudarle a alcanzar sus metas de bienestar. Inicie sesión hoy para:

- Comunicarse con un coach de bienestar
- Hacer su Perfil Personalizado de Salud (también conocido como Evaluación de Riesgos de Salud)
- Tomar talleres en línea para obtener ayuda con objeto de perder peso, mejorar su condición física y más
- Registrar sus avances con los rastreadores de alimentos y ejercicio
- Acceder a consejos de bienestar, artículos y recetas sanas

**Empiece ahora mismo: [www.my-cpw.com](http://www.my-cpw.com)**



## Miembros reales... Consejos reales

Como parte de la campaña Got Fitness de su programa de Bienestar, que le ayuda a comenzar un programa de ejercicios, le pedimos a nuestros participantes que compartieran cómo están entrenándose al aire libre. ¡Vea sus ideas!

"Voy a dar un paseo por el río". – *Bert*

"Ejercicios de tríceps en un banco". – *Janet*

"Llevar a mis perros a dar un paseo por las colinas en mi barrio". – *Penny*

"Practicaré karate en el parque después del trabajo". – *Rachel*

¿Quiere participar en Got Fitness? ¡La campaña de este año ha terminado, ¡pero revise su sitio web de Bienestar para obtener detalles sobre cómo registrarse para Got Fitness de 2015!



**¡Recordatorio!** Su coach de bienestar está disponible por teléfono, correo electrónico o mensajería instantánea para ayudarle a alcanzar sus metas de salud.

### Coaching de bienestar

Su coach personal de bienestar puede ayudarle a perder peso, a comer mejor o a alcanzar otras metas de salud.

### Su sitio web de miembros

¡Visite su sitio web de miembros para obtener más información, herramientas, consejos y más!

## ¡Empiece hoy mismo!

**Teléfono:** 800.433.2320

**Sitio web:** [www.my-cpw.com](http://www.my-cpw.com)

### ¿Quién es elegible?

La función de coaching de bienestar está disponible para los empleados elegibles, sus cónyuges e hijos dependientes de 18 años de edad o más.



**CASCADE CENTERS**  
INCORPORATED

**La ayuda está a sólo una llamada telefónica de distancia**

**Teléfono:** 800.433.2320

**Sitio web:** [www.my-cpw.com](http://www.my-cpw.com)