

Health**Advocate**@yourservice

Hábitos saludables

Recursos y consejos para vivir bien



¡Equilibre su dieta! Se incluyen consejos importantes >>

¡Equilibre su dieta y mucho más!

¡Permítanos ayudarlo!

Consumir comidas balanceadas, ejercitarse con regularidad y mantener el estrés bajo control son fundamentales para una buena salud general. Dado que marzo es el mes nacional de la nutrición, en esta edición aprenderá formas de equilibrar su dieta, además de lograr el equilibrio en otras áreas de su vida, como crear una rutina integral de ejercicios y mejorar el equilibrio laboral/familiar. Además, recuerde que nuestros instructores expertos en bienestar están a su disposición para ayudarlo con una amplia variedad de temas, desde nutrición y estado físico hasta control de peso y reducción del estrés, entre otros.

Podemos ayudarlo a mantenerse saludable

En esta edición, aprenderá formas sencillas de mejorar su salud y bienestar. También aprenderá cómo el programa educación para la salud de Health Advocate le ofrece el apoyo adicional que necesita para mantenerse saludable.

¡Llámenos hoy mismo para comenzar!



Destacados del sitio web: Taller de bienestar: Caminar

Una forma de mantener o mejorar su salud es comenzar a ejercitarse. Puede agregar más ejercicios a su día si camina más. Visite su sitio web de bienestar para realizar el taller de caminata que lo ayudará a comenzar una rutina regular de caminata.

Recuerde que el sitio web de bienestar de Health Advocate ofrece una amplia variedad de recursos para ayudarlo a mejorar su salud y bienestar.

¡Inicie sesión hoy mismo para explorar todos los recursos de nuestros expertos!

¡Mejore su salud hoy mismo!

Inscríbese en educación para la salud

¿Desea estar saludable? ¿Desea tal vez perder peso, comer mejor o dejar de fumar? Solo llame para hablar con un instructor de bienestar. A continuación, el instructor lo ayudará a lograr sus metas de salud y lo acompañará en cada paso mediante el teléfono, el correo electrónico o mensajes seguros por Internet.

Lo ayudaremos a:

- Fijar metas y crear medidas
- Mantener el rumbo con motivación
- Utilizar consejos y recursos útiles como rutinas de ejercicios y recetas saludables para cumplir sus metas

¡Visite la página web para recibir ayuda adicional!

El sitio web confidencial de bienestar está provisto de innumerables herramientas divertidas e interactivas:

- Realice su perfil de salud personal
- Inscríbese en un taller o tutorial de bienestar
- Mantenga un registro de actividades saludables
- Inscríbese en campañas de bienestar de temporada para mantenerse concentrado

¡Inscríbese en educación para la salud hoy mismo!

800.433.2320

www.my-cpw.com



¿Necesita ayuda de un experto?

¡Comuníquese con un instructor de bienestar!

Si busca mejorar su dieta, es posible que tenga preguntas y no sepa dónde recurrir. Afortunadamente, un instructor de bienestar puede ayudarlo con una variedad de problemas relacionados con la salud y el bienestar. Llame al instructor para obtener respuestas a preguntas como:

- ¿Cómo puedo averiguar cuántas calorías debería consumir a diario?
- ¿Cuáles son algunos ejemplos de comidas balanceadas?
- ¿Tiene algunas ideas de refrigerios saludables que puedo llevar al trabajo?
- ¿Tiene algunos consejos para reducir mi ingesta adicional de azúcar?

Estas son solo algunas preguntas que encontrará en Health Advocate.

¡Llame al instructor de bienestar para recibir ayuda y soluciones para estas y otras inquietudes!



¡Registre su consumo de agua! Realice un seguimiento de su progreso en el sitio web de bienestar

No basta solo con alimentarse de manera sana, también es importante mantenerse bien hidratado. Registrar la cantidad de agua que consume puede ayudarlo a realizar un seguimiento de su progreso y a identificar áreas que puede mejorar. Facilitamos la forma de registrar su consumo de agua: ¡puede hacerlo directamente en el sitio web de bienestar!

Además, si cuenta con un dispositivo Fitbit® para registrar su actividad, ¡puede sincronizarlo con el registro de consumo de agua en línea!

El sitio web de bienestar cuenta con una amplia variedad de registros de salud fáciles de usar para ayudarlo a mantenerse al día en sus metas de bienestar. Además de realizar un seguimiento a su consumo de agua, también puede hacerlo con el sueño, el ejercicio y más.

¡Inicie sesión en el sitio web para miembros para comenzar!

Fitbit es una marca registrada y una marca de servicio de Fitbit, Inc. El sitio web de bienestar de Health Advocate está diseñado para usarse con la plataforma de Fitbit. Este producto no se presenta en conjunto con Fitbit, y Fitbit no da servicio ni garantiza la funcionalidad de este producto.



Controle el estrés

Equilibre su vida laboral y familiar

Debido a la tecnología, es posible realizar su trabajo prácticamente desde cualquier lugar. Un programa desequilibrado puede generar fatiga y estrés. Utilice estos consejos para equilibrar su vida:

- **Haga una pausa para ejercitarse.** Ejercitarse incluso durante 5 a 10 minutos puede ayudarlo a sentirse renovado, con energía y concentrado.
- **Desconéctese.** Dedique una hora al día para desconectarse de sus dispositivos.
- **Haga lo que le apasiona.** Ya sea se trate de leer un libro, ver un programa de televisión favorito o practicar un pasatiempo, dedíquese tiempo en su horario.

¿Necesita más ayuda para manejar el estrés? ¡Llame a un instructor de bienestar!

Equilibre su dieta

Consejos sencillos y saludables

Consumir una dieta balanceada puede ayudarlo a sentirse enérgico y a mejorar su salud. Los componentes de una dieta balanceada son: proteínas magras, cereales integrales, grasas no saturadas, verduras y agua. Así es como puede comenzar:

- **Consuma alimentos de todos los colores.** Las comidas coloridas contienen una amplia variedad de vitaminas y minerales esenciales.
- **Combine las proteínas magras con los cereales integrales.** Esto ayudará a mantenerlo satisfecho por más tiempo.
- **Olvídese de las bebidas azucaradas.** Prefiera el agua y agréguele fruta fresca como limones o pepinos para darle sabor.
- **Controle las porciones.** Asegúrese de servir cantidades de comida del tamaño adecuado. Para evitar comer más porciones de forma desmesurada, retire las fuentes con comida del lugar donde come.
- **Coma solo cuando tenga hambre.** No se rinda a la tentación de comer cuando esté estresado, cansado o aburrido. En esos casos, beba un vaso de agua fría, hable con un amigo o salga a caminar.

Un instructor de bienestar puede ayudarlo a mejorar su nutrición. ¡Llame hoy mismo para recibir orientación personalizada!



Descubra su riesgo de sufrir enfermedades

Realice su perfil de salud personal

Conocer sus necesidades y riesgos de salud es fundamental para la salud y el bienestar a largo plazo. Un perfil de salud personal (también conocido como evaluación de riesgos de salud) es una encuesta sencilla que le muestra un resumen de su estado de salud actual y los riesgos de sufrir determinadas enfermedades o condiciones.

Si aún no lo hace, inicie sesión en cualquier momento, las 24 horas del día, todos los días del año, y responda las preguntas de la encuesta, que solo le tomarán de 15 a 20 minutos. Recibirá inmediatamente un informe personalizado que describe su estado de salud y las medidas específicas que puede adoptar para mejorar su salud.

¡Realice su perfil de salud personal hoy mismo!



HealthAdvocate™

Always at your side

¡Recordatorio! Su educador de salud de Health Advocate está disponible por teléfono, correo electrónico o mensajería instantánea para ayudarlo a cumplir sus objetivos de salud.



☒ Educación para la salud

Su educador de salud personal puede ayudarlo a bajar de peso, comer mejor o alcanzar otros objetivos de salud.

☒ Su sitio web de miembro

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



800.433.2320
www.my-cpw.com

¿Quién puede participar?

El programa de educación para la salud de Health Advocate está disponible para todos los empleados elegibles, sus cónyuges y sus hijos a cargo, de 18 años de edad y más.

Usted preguntó, nosotros respondimos

¿Cómo puedo equilibrar mi rutina de ejercicios?

Tener una rutina de ejercicios bien equilibrada puede ayudar a maximizar los beneficios de su entrenamiento y reducir el riesgo de sufrir lesiones. Por ejemplo, centrarse demasiado en ejercicios cardiovasculares y realizar menos entrenamiento de fuerza puede limitar su masa muscular o aumentar el riesgo de sufrir lesiones.

Cree una rutina de ejercicios equilibrada que combine las siguientes actividades:

- 1. Ejercicio aeróbico:** el Departamento de Salud y Servicios Humanos recomienda realizar como mínimo 150 minutos a la semana de actividad aeróbica moderada o 75 minutos a la semana de actividad aeróbica enérgica. Correr, nadar y andar en bicicleta son excelentes ejemplos.
- 2. Entrenamiento de fuerza:** se puede lograr tono muscular realizando con regularidad dos a tres sesiones de entrenamiento de fuerza a la semana, con una duración de 20 a 30 minutos cada una.

3. Entrenamiento de los músculos abdominales: ejercitar sus músculos abdominales con actividades como lagartijas, flexiones y abdominales durante 5 a 10 minutos diarios es suficiente para la mayoría de las personas.

4. Flexibilidad: elongue diariamente durante 5 a 10 minutos o más si aumentan los dolores musculares.

5. Ejercicios de equilibrio: realice ejercicios de equilibrio unos cuantos minutos al día o un día a la semana durante 15 minutos. Esto puede tratarse de algo tan simple como pararse en una pierna y cerrar los ojos durante 15 segundos o más.

¡Recuerde consultar a su médico antes de comenzar cualquier rutina de ejercicios!

¡Para obtener más información sobre ejercicios, póngase en contacto con un instructor de bienestar!



¿Un instructor de bienestar lo ha ayudado a mejorar su salud? ¡Cuéntenos su historia! Escribanos a: mywellness@healthadvocate.com

Personas reales con historias reales

Pérdida de peso exitosa gracias al programa educación para la salud

Terri pesaba 107 kilos y sabía que debía bajar de peso por el bien de su salud. Llamó a Health Advocate y se puso en contacto con una instructora de bienestar, Nancy, a principios de 2014. Necesitaba ayuda para perder 37 kilos y cumplir una nueva meta de peso de 70 kilos. Durante los 9 meses que han trabajado juntas, Nancy ayudó a Terri a revisar su dieta y a cambiar sus hábitos alimenticios. Nancy también motivó a Terri a buscar recetas más nutritivas y a comenzar a ejercitarse. ¡Gracias a estos cambios saludables, Terri ha perdido 28 kilos hasta ahora!

Terri le atribuye su éxito a Nancy. Señala que es de gran ayuda contar con un instructor que la motive y le exija responsabilidades. También disfruta arriesgándose con la comida y aprendiendo a cocinar nuevos alimentos saludables en lugar de seguir consumiendo sus platos favoritos poco saludables de siempre. Terri desea perder 9 kilos más y espera lograr su meta de pérdida de peso total de 70 kilos para el fin de semana del Día de los Caídos en Guerra.

¡Un instructor de bienestar también puede ayudarlo a cumplir con sus metas saludables!



El sitio web de bienestar

Ayuda de expertos, las 24 horas del día, todos los días de año

El sitio web de bienestar de Health Advocate ofrece herramientas y recursos divertidos para ayudarlo a alcanzar sus metas de bienestar. **Inicie sesión hoy mismo para comenzar:**

- ✓ **Comuníquese con un instructor de bienestar** de Health Advocate
 - ✓ **Realice su perfil de salud personal** (también conocido como evaluación de riesgos de salud)
 - ✓ **Realice talleres en línea** para ayudar a perder peso, ponerse en forma y más
 - ✓ **Ingrese su progreso** en registros de comida y ejercicios
 - ✓ **Acceda a consejos de bienestar**, artículos y recetas saludables
- Comience ahora:
www.my-cpw.com



Platos favoritos de frutas y verduras ¡Ideas de nuestros miembros!

Consumir frutas y verduras es una parte fundamental para mantener una dieta balanceada y saludable. Hace poco les pedimos a algunos de nuestros miembros que nos cuenten cuál es su fruta o verdura favorita y cómo la preparaban. Estas son algunas de sus respuestas. ¡Pruebe alguna de estas ideas deliciosas!

“Calabaza... cocida al vapor, molida y rociada con canela”. –Terry

“Hojas de col rizada separadas en una bandeja para hornear con un poco de aceite de oliva, sal de mar fresca y pimienta. Cocine hasta que estén crujientes y disfrute.” –Roger

“¡Adoro las clementinas! Las como crudas o uso el jugo para preparar vinagreta de ensalada.” –Rini

¡Llame a un instructor de bienestar para conocer más formas de incorporar frutas y verduras en su dieta!

¿Desea conocer más consejos de bienestar?

¡Visite el sitio web de bienestar de Health Advocate para sincronizar su dispositivo Fitbit con registros de salud en línea, realizar talleres interactivos y mucho más!



www.my-cpw.com



¡Su opinión nos importa!

¡Escribanos un tuit a @HealthAdvocate y cuéntenos **cual es su comida balanceada saludable favorita!** Su respuesta podría aparecer en el próximo boletín.

La ayuda está a solo una llamada telefónica de distancia



800.433.2320

www.my-cpw.com



**CASCADE CENTERS
INCORPORATED**

Health Advocate no está afiliado a ninguna aseguradora ni proveedor externo. Health Advocate cumple con las normas de privacidad gubernamentales. Health Advocate no reemplaza la cobertura del seguro de salud, no proporciona atención de salud ni recomienda tratamientos.

©2015 Health Advocate, Inc. HA-sWM-1501001-2NL MAR

HealthAdvocate
Always at your side