

Health**Advocate**@yourservice

Hábitos saludables

Recursos y consejos para vivir bien



¡Conecte su dispositivo de acondicionamiento! [Vea la página 6 >>](#)

Aproveche al máximo el verano

¡Permítanos ayudarle!

Mientras disfruta de la diversión y el sol del verano, ¡no se olvide de tener a su salud como una prioridad! En esta edición usted aprenderá cómo organizar una barbacoa sana, verá consejos para correr una carrera, formas de manejar el estrés y más. Y recuerde, nuestros coaches de Bienestar están aquí para ayudarle con una amplia gama de temas, desde nutrición y condición física hasta manejo del peso, reducción del estrés y más.



¡Llámenos hoy para empezar!

Destacado en el sitio web:

Tutorial de Bienestar:

Prepare comidas saludables en su hogar

Una forma de mejorar su salud en general es mejorar su nutrición, y nosotros podemos ayudarle. Visite su sitio web de Bienestar para tomar el tutorial Prepare comidas saludables en su hogar, el cual puede ayudarle a hacer deliciosas comidas nutritivas que usted y su familia disfrutarán.

Recuerde, su sitio web de Bienestar de Health Advocate incluye diferentes recursos para ayudarle a mejorar su salud y su bienestar.

¡Ingrese hoy mismo para explorar todos nuestros valiosos recursos!



¡Mejore su salud hoy mismo!

Inscríbese para un entrenamiento de bienestar

¿Desea estar saludable? Quizás desea perder peso, comer mejor o dejar el tabaco. Sólo llame para hablar con un entrenador de bienestar. Luego, por teléfono, correo electrónico o mensaje de web seguro, su entrenador le ayudará a alcanzar sus metas de salud... ¡y permanecerá con usted a cada paso del camino!

Le ayudaremos a:

- Fijar metas y crear pasos para la acción
- Mantenerse en el rumbo con motivación
- Usar consejos y recursos útiles como recetas saludables y rutinas de ejercicios para cumplir con sus metas

¡Póngase en línea para obtener más apoyo!

Su sitio web de Bienestar confidencial está repleto de herramientas divertidas, interactivas:

- Haga su perfil personal de salud
- Inscríbese en un taller o tutorial de bienestar
- Haga el seguimiento de actividades saludables
- Inscríbese en campañas estacionales de bienestar para mantenerse concentrado

¡Inscríbese hoy mismo en un entrenamiento de bienestar!

800.433.2320

www.my-cpw.com

¿Necesita ayuda de un experto?

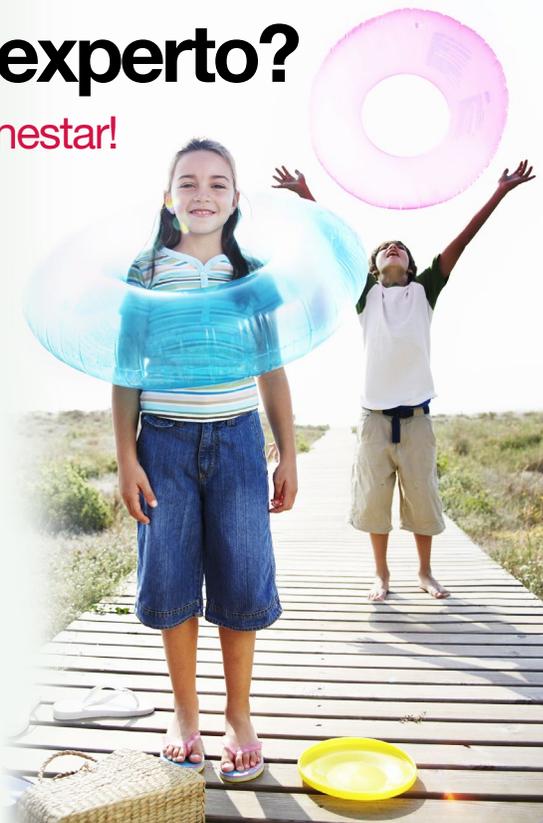
¡Póngase en contacto con su coach de Bienestar!

Si está buscando aprovechar al máximo el verano, es posible que tenga preguntas y no sepa a dónde acudir. Afortunadamente, su coach de Bienestar puede ayudarle con las diferentes inquietudes relacionadas con su salud y bienestar. Llame a su Coach para obtener respuesta a preguntas como:

- ¿Cuáles son algunas actividades al aire libre que toda mi familia puede disfrutar?
- ¿Tienen ideas de recetas saludables que pudiera llevar a una comida al aire libre?
- ¿Tienen algún consejo para seguir con mis planes de ejercicio mientras mis hijos están en sus vacaciones de verano?
- ¿Cómo puedo mantenerme saludable mientras estoy de viaje este verano?

Estas son apenas algunas de las preguntas que Health Advocate puede ayudarle a responder.

Llame a su coach de Bienestar para ayudarle a encontrar soluciones frente a estas preocupaciones, ¡y más!



Controle el estrés de verano

Aunque se supone que el verano es para estar relajado, a menudo se convierte en uno de los momentos más ajetreados del año. Si bien hay muchas oportunidades para la diversión y el juego, muchas personas terminan por sentirse abrumadas por sus agitadas agendas.

Una forma de aliviar el estrés es tener suficiente sueño de buena calidad. La mayoría de los adultos necesitan de 7 a 8 horas por noche de manera consistente. Acostarse y levantarse a horas similares durante toda la semana y mantener un ambiente tranquilo para dormir son factores de suma importancia para aliviar el estrés.

Mantener este ritmo puede ayudar a reducir el estrés y le dará la energía necesaria para disfrutar de sus momentos de diversión bajo el sol.

¡Llame a su coach de Bienestar para conocer más formas de mantenerse saludable este verano!



¡Dele seguimiento a su peso!

Lleve un registro de su progreso en su sitio web de Bienestar

Mantener un peso saludable puede ayudarle a tener una mejor salud en general. Además de hacer ejercicio con regularidad y seguir una dieta bien balanceada, considere llevar un seguimiento de su peso. Llevar un seguimiento de su peso puede ayudarle a observar áreas de mejora y a estar orgulloso del progreso que ha hecho. Hacemos que sea fácil darle seguimiento a su peso, ¡puede hacerlo directamente en su sitio web de Bienestar!

Su sitio web de Bienestar de Health Advocate presenta diferentes rastreadores de salud para ayudarle a alcanzar sus metas de bienestar. Además de darle seguimiento a su peso, también puede registrar su sueño, ejercicio y más.

¡Inicie sesión en su sitio web de miembros para empezar!

Organice una barbacoa saludable

¡Llegó la temporada de las barbacoas! Ya sea que se trate de una reunión informal con amigos o de una celebración, la barbacoa al aire libre es siempre una forma divertida de celebrar. Pruebe estos consejos saludables en su próxima comida al aire libre:

- **Ponga algo de fruta.** Con tantas deliciosas frutas de temporada, el verano es el momento perfecto para preparar una deliciosa ensalada de frutas y que todos la disfruten.
- **Haga algo nuevo a la parrilla.** No se limite a cocinar solo hot dogs y hamburguesas, ¡la parrilla es también una excelente manera de cocinar vegetales! Ponga verduras como calabacines, cebollas y calabaza en brochetas o en rebanadas individuales en la parrilla. ¡Saben muy bien de cualquier manera que las cocine!
- **Beba un poco de sol.** Puede hacer té con el sol colocando unas bolsas de té en una jarra de cristal con agua y poniéndola a reposar bajo el sol durante unas horas. Para tener aún más sabor, añada unas rodajas de limón o de lima, o brotes de menta fresca.
- **Evite los excesos.** Determine si aún tiene hambre antes de comer otra ración. Esperar a comer hasta que su cuerpo esté listo es un buen hábito para una alimentación saludable durante todo el año.

¡Para obtener más consejos saludables, póngase en contacto con su coach de Bienestar!



HealthAdvocate™ Always at your side

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



Entrenamiento para la salud

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

Su sitio web para miembros

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



800.433.2320
www.my-cpw.com

Descubra su riesgo de enfermedades

Elabore su Perfil Personal de Salud

Conocer sus necesidades y riesgos de salud es vital para disfrutar de salud y bienestar a largo plazo. Un Perfil Personal de Salud (también conocido como Evaluación de Riesgos de Salud) es una encuesta simple que le ofrece una imagen rápida de su estado de salud actual y del riesgo de sufrir ciertas enfermedades y problemas.

Si no lo ha hecho aún, ingrese en cualquier momento las 24 horas los 7 días de la semana y responda las preguntas de la encuesta; sólo le tomará entre 15 y 20 minutos. Recibirá instantáneamente un informe personalizado con una descripción sobre el estado de su salud y los pasos específicos que puede dar para mejorarla.

¡Complete hoy mismo su Perfil Personal de Salud!



¿Quién es elegible?

El programa de entrenamiento de bienestar de Health Advocate está disponible para los empleados elegibles, sus cónyuges e hijos dependientes de 18 años de edad o más.

Usted preguntó, nosotros respondimos

¿Cómo puedo prepararme para mi primera carrera de 5K?

Una carrera de 5 kilómetros, equivalente a 3.1 millas, es una excelente iniciación en las carreras para una buena condición física. Esta carrera es una buena distancia para empezar para los corredores novatos, o para cualquiera que quiera cambiar su rutina de ejercicio. Así que, ¿cómo puede usted empezar a prepararse para su primera carrera?

- **Dese tiempo suficiente para entrenar.** Si ha sido sedentario o no es un corredor regular, dese por lo menos 6 a 8 semanas antes del evento para entrenar. ¡Y asegúrese de hablar con su médico antes de empezar el entrenamiento!
- **No se apresure durante el entrenamiento.** Si no ha corrido mucho anteriormente, empiece caminando o trotando, y aumente su ritmo cuando se sienta preparado.



- **No se sobrecaliente.** Entrene durante las horas más frías del día, por ejemplo temprano por la mañana o por la noche.
- **Póngase en marcha.** La pieza más importante del equipo para una carrera de 5K es un buen par de zapatos para correr. Lo mejor es visitar una tienda con calzado para correr en donde usted pueda equiparse adecuadamente con un par de zapatos deportivos
- **Establezca metas realistas.** Normalmente, el mejor objetivo para su primera carrera de 5K es cruzar la línea de meta. Una vez que tenga una mejor idea de su tiempo de carrera, es posible que desee fijarse un nuevo reto y trabajar en la mejora de su tiempo.

Su coach de Bienestar puede ayudarle a alcanzar sus metas de acondicionamiento físico. ¡Llame hoy mismo para obtener información personalizada!



¿Le ha ayudado el Coach de Bienestar a mejorar su salud? ¡Cuéntenos su historia! Envíenos un correo electrónico: mywellness@healthadvocate.com

Gente de verdad, historias verdaderas

¡Dos paquetes al día para liberarse del tabaco!

Hasta donde podía recordar, Charles había sido un fumador de dos paquetes al día. Hizo muchos intentos por dejar de fumar, pero no podía dejar el hábito. Cuando su empleador inició una política libre de tabaco y ofreció Coaching de Bienestar para ayudar a los empleados a dejar de fumar, Charles llamó a Health Advocate.

Charles le dijo a Luke, su coach de Bienestar, que estaba decidido a dejar de fumar en esta ocasión. Luke le ayudó a identificar los cigarrillos que no dejaría de fumar, y Charles eliminó tres por día en la primera semana. Cada semana redujo aún más la cantidad que fumaba, mientras aprendía las tácticas para postergar su hábito de fumar y superar la ansiedad.

Después de ocho semanas de trabajar con Luke, Charles había disminuido a cinco cigarrillos al día. Decidido a llegar a un punto donde no fumara ningún cigarro, se aferró a sus sesiones de coaching. Después de tres meses, ¡Charles dejó por fin de fumar! Él le da el crédito a su coach porque le ayudó a hacerse responsable, y Luke sigue hablando con Charles mensualmente para monitorear su progreso.

¡Su Coach de Bienestar también puede ayudarle a cumplir sus metas de salud!



Su sitio web de Bienestar

Ayuda de expertos las 24 horas, 7 días de la semana

Su sitio web de Bienestar de Health Advocate contiene divertidas herramientas y recursos para ayudarle a alcanzar sus metas de bienestar.

Ingrese hoy mismo para comenzar:

- ✓ **¡Póngase en contacto con un coach de Bienestar de Health Advocate!**
- ✓ **Elabore su Perfil Personal de Salud** (también conocido como Evaluación de Riesgos de Salud)
- ✓ **Tome los tutoriales** en línea que le ayudarán a perder peso, mantenerse en forma y más
- ✓ **Registre su progreso** con una variedad de rastreadores
- ✓ **Tenga acceso a consejos de bienestar**, artículos y recetas saludables

Empiece ahora mismo:
www.my-cpw.com



Cocine comidas más saludables ¡Ideas de nuestros miembros!

Cuando de lo que se trata es de comer saludable, no todo tiene que ver con el tipo de comida, sino también con la forma de preparación. Recientemente preguntamos a algunos de nuestros miembros acerca de cómo preparaban su comida para que fuera más saludable y queremos compartir con usted algunas de nuestras respuestas favoritas. ¡Pruebe uno de estos excelentes consejos hoy!

“En lugar de ponerle mantequilla al arroz o a las verduras, he empezado a sazonarlas con hierbas como romero, perejil y ajo”. – Brad

“Yo he dejado de freír los alimentos. Ahora horneo o aso a la parrilla la carne, y horneo o aso las papas.” – Clara

“Yo me reto a mí misma a añadir un vegetal extra en cada cena. Ahora le añado espinacas a mi lasaña casera y calabaza moscada a los macarrones.” – Marian

¿Quiere más ideas sobre cómo hacer sus comidas más saludables? ¡Llame a su coach de Bienestar y pídale ayuda!

¡Conecte su dispositivo de acondicionamiento!

¡Visite el sitio web de Bienestar de Health Advocate donde encontrará útiles series de consejos, tutoriales de bienestar y mucho más!

www.my-cpw.com



¡Haga que su voz se escuche!

Mándenos un Tweet a **@HealthAdvocate** y díganos cuál es su actividad favorita de verano. Su respuesta puede aparecer en un 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 con ningún proveedor de seguros ni con ningún tercero. Health Advocate cumple con todos los estándares gubernamentales de privacidad. Health Advocate no reemplaza la cobertura de seguros de salud, ni provee atención médica, ni recomienda tratamientos.

©2015 Health Advocate, Inc. HA-sWM-1501001-6NL JUNIO

HealthAdvocate™
Always at your side