



hábitos saludables

Todas las personas pueden usar un poco de ayuda con su salud. Estos consejos pueden ayudarle a motivarse para participar activamente en mejorar su nutrición y los hábitos de ejercicios. Compártalos con sus amigos, péguelos en carteles en el refrigerador o llévelos en la cartera. Permita que le inspiren para hacer elecciones saludables todos los días.

Adelgace

- Tenga cuidado en no reducir las calorías drásticamente; su cuerpo creará que se está muriendo de hambre y el metabolismo se hará más lento. Comer demasiado poco puede disminuir el ritmo con que pierde peso y puede dañarle la salud.
- Disfrute de verduras sabrosas, bajas en calorías, incluidas habichuelas, espinaca, brócoli, calabacines, zanahorias y col.
- Aunque esté controlando su dieta, puede permitirse algún gusto de vez en cuando.

Beba

- Beba unos 8 vasos de agua por día, más si está haciendo ejercicio.
- Hidrátese mientras hace ejercicio. Beba 8 onzas de agua entre 20 y 30 minutos antes del ejercicio, entre 4 y 8 onzas cada 10 ó 15 minutos durante el ejercicio y 8 onzas dentro de los 30 minutos posteriores al ejercicio.
- No cuente las bebidas con cafeína como formas de obtener más agua. La cafeína es diurética, lo que le hace perder agua.

Muévase

- Haga ejercicio por un mínimo de 20 a 30 minutos, de 3 a 5 veces por semana, para mantener la salud de su corazón.
- Estírese. Los músculos flexibles se lastimarán con menos facilidad.

- En vez de conducir, camine hasta la tienda de la esquina cuando necesite comprar pocos artículos.
- Cuando vaya al trabajo, estacione algunas cuadras más lejos o en el extremo más lejano del aparcamiento y camine de ida y de vuelta a su lugar de trabajo; y siempre que pueda, use las escaleras.

Coma bien

- Disfrute de un refrigerio saludable, como por ejemplo una fruta o tortas de arroz integral, entre las comidas. Esto le dará energías, le hará sentir menos hambre y le acelerará el metabolismo.
- Para evitar niveles de energía de subibaja, coma más carbohidratos complejos, tales como granos y verduras.
- Haga que la ensalada sea una parte importante de su menú. Elija la lechuga de hojas más oscuras, como por ejemplo la lechuga romana o de hojas moradas. Tienen más nutrientes que las que tienen hojas de colores más claros.
- Prepárese un almuerzo para llevar que incluya palitos de zanahoria y una manzana.
- Si come afuera, evite los alimentos fritos y las salsas pesadas. En su lugar, pida pescado o pollo grillado, asado o al horno, o prepare una ensalada de la mesa de ensaladas; sólo asegúrese de limitar los agregados que tienen un contenido alto de grasas saturadas, como queso, fideos fritos y trozos de tocino, así como también las ensaladas ya preparadas cargadas de aderezos.

¿Sabía que el programa para controlar el peso CIGNA Healthy Steps to Weight Loss® puede ayudarle?

Dé el primer paso para llevar una vida más saludable.

El programa CIGNA Healthy Steps to Weight Loss® le ayudará a controlar su peso sin enfocarse en la dieta. Le ayudará a tener confianza, a volverse más activo, a comer más sano y a cambiar los hábitos. Puede seleccionar entre dos opciones convenientes, un programa telefónico o un programa en línea, o una combinación de ambos.

Obtenga el apoyo que necesita y los resultados que desea. Llame al [000.000.0000].