



Wellness **AtoZ**  
*por tu salud*

VIVIR BIEN  
ABRIL 2020



# NotiSALUD

*Información para una vida más saludable*

**BIENESTAR al Iniciar la Primavera** se enfocará en cómo mantenerse saludable física, mental y emocionalmente durante esta temporada de incertidumbre a medida que nuestra comunidad experimenta cambios rápidos en respuesta al COVID-19. Esperamos que este boletín le proporcione información útil para mantener su salud si ya ha realizado la transición para trabajar desde casa.

VIVIR BIEN



## PROMOVER PRÁCTICAS DE SALUD Y BIENESTAR DESDE EL HOGAR

Si bien estamos practicando el distanciamiento social de nuestros compañeros de trabajo, amigos y familiares, puede ser un desafío incorporar nuestras rutinas de ejercicios regulares; sin embargo, esta sencilla acción ayudará a nuestra comunidad a frenar la propagación del COVID-19. A continuación, le presentamos algunos consejos cortesía de la revista Corporate Wellness que indica cómo puede crear una rutina centrada en su bienestar mental, físico y emocional.

### 1. Despiértese temprano para ejercitarse

Se puede evitar la intensidad del sol. Ya sea que pasee a su perro, salga a caminar o practique yoga en el parque, hacer alguna forma de actividad física es una excelente manera de comenzar su día con energía, reflexión y claridad.

### 2. Incluya frutas y verduras en su alimentación diaria

La Asociación Americana del Corazón recomienda cuatro porciones de fruta por día. Algunas de las frutas que encontrará en temporada en Arizona incluyen la calabacita, melones, limones, tomates, naranjas, fresas, mandarinas, toronjas y duraznos.

### 3. Diga "sí" a un desayuno saludable

Necesitará un desayuno saludable en conjunto con su entrenamiento matutino para obtener la mayor cantidad de energía. Hay varias ideas sencillas para un desayuno saludable, como avena que se prepara por la noche y se enfría en el refrigerador o un desayuno caliente que incluye huevos y espinacas.

### 4. Agua con un poco de limón

El agua es una parte esencial para mantenerse saludable. Healthline comparte que la mayoría de las personas deberían tomar el menos ocho vasos de 8 oz todos los días. Si no está acostumbrado a beber agua, intente agregar un poco de limón para mejorar el sabor.

### 5. Los hábitos de sueño adecuados mantienen un peso saludable

Propóngase dormir de 6 a 8 horas todas las noches. Dormir es una forma de refrescarse y recargarse, pero también ayuda a mantener un peso saludable.

### 6. Crear espacios separados

Designe un espacio específico en su hogar para que funcione como su "oficina". Asegúrese de que este espacio tenga una superficie de trabajo sólida y buena luz. Utilice este espacio durante sus horas designadas de trabajo para crear espacio entre el trabajo y el hogar.



# Una Deliciosa Salsa Saludable

## INGREDIENTES

- ½ manojo de cebollitas cambray
- ½ manojo de cilantro fresco
- 2 dientes de ajo picados
- 800 g de jitomates picados de lata
- 2 chiles verdes picados y sin semilla
- jugo de 1 limón
- sal y pimienta negra recién molida al gusto

10min Preparación

6 Ingredientes

1 Porción

- Coloca todos los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos y muele hasta lograr la consistencia deseada.

Receta adaptada de: [www.peopleenespanol.com](http://www.peopleenespanol.com)



# Ejercicios fáciles desde casa

¡ Lea este sencillo entrenamiento que puede hacerse en casa!

- 1. Estocadas de pie.** Comience parándose con los pies juntos. De un paso adelante con la pierna derecha, doble las rodillas, manteniendo la rodilla derecha sobre el tobillo derecho, la cadera izquierda alineada con la rodilla izquierda. Estire las piernas y regrese a la posición de pie; lados alternos con cada repetición. Haga esto por 60 segundos.
- 2. Lagartijas.** Comience en una tabla alta con las muñecas directamente debajo de los hombros, el pecho debe de estar frente hacia al suelo en línea recta de la cabeza a los pies. Doble los codos, manteniéndolos cerca del torso, para bajar el pecho al suelo, luego estire los brazos. Haga esto por 60 segundos. Descanse 15 segundos.
- 3. Toques de hombros.** Comience haciendo una 'plancha' (plank) con las muñecas directamente debajo de los hombros, el cuerpo en línea recta de la cabeza a los pies. Mueva el peso al lado izquierdo y levante el brazo derecho, llevando la mano derecha para tocar el hombro izquierdo. Regrese la mano derecha al suelo; lados alternados con cada repetición. Haga esto por 60 segundos. Descansa 15 segundos.
- 4. Saltos con brazos y piernas abiertos.** Párese con los brazos a los lados. Salte con las piernas separada y balancee las manos sobre la cabeza. Vuelva a saltar con los pies juntos mientras las manos vuelven a los lados. Haga esto por 90 segundos. Descanse 30 segundos..
- 5. Abdominales laterales con bicicleta.** Acuéstese boca arriba con las manos tocando detrás de la cabeza, los codos abiertos y las piernas extendidas. Levante el torso, brazos y piernas del suelo. Doble la rodilla izquierda y gire el cuerpo hacia la izquierda, llevando el codo derecho hacia la rodilla izquierda sobre el torso; lados alternos con cada repetición. Haga esto por 60 segundos. Descanse 15 segundos.
- 6. Saltos con sentadilla.** Párese con los pies separados al ancho de las caderas y los brazos a los lados. Póngase en cuclillas, manteniendo el pecho levantado, luego explote. Aterrice e inmediatamente baje a la siguiente repetición. Haga esto por 90 segundos. Descanse 30 segundos.

\* Entrenamiento obtenido en [self.com](http://self.com)



¡Manténgase en forma desde la comodidad de su hogar!

Programe tiempo en su día para un entrenamiento rápido. Este entrenamiento sencillo se puede hacer en cualquier lugar de su hogar o incluso en su patio. Reúna a su familia en casa para hacer ejercicio juntos. Recuerde consultar con su médico si tiene alguna preocupación sobre alguno de los ejercicios.

TRABAJAR BIEN



CONOCE AL REPRESENTANTE DISTINGUIDO DEL MES

# Jacquelyn Ikonomov



Jacquelyn Ikonomov  
Nuuaria Health & Wellness

¿Qué significa bienestar para usted?

El bienestar para mí es la capacidad de vivir una larga vida de satisfacción, aventura y felicidad. Quiero disfrutar de la comunidad que me rodea y agradecer todo lo que tengo sin tener que preocuparme por poder hacer las cosas que amo. Explorar la naturaleza, abrazar la creatividad, participar en deportes de resistencia, ser un aprendiz de por vida y tener la estabilidad financiera para hacer todas estas cosas que abarca para mí el bienestar.

¿Tiene una meta de bienestar?

¡Practicar lo que predico! En Nuuaría Health & Wellness ayudo a las personas a integrar el cambio. El cambio comienza pequeño y se basa en los éxitos. Animo a las personas a encontrar algo que les encanta hacer, lo que a veces requiere intentar algo nuevo para ver si les gusta. Ha estado intentando cosas nuevas para mostrar que es posible para los clientes, así como para fortalecer el "cambio muscular". El cambio no tiene que ser difícil si practicamos el cambio con frecuencia y vemos que todo sale bien. Siempre he sido una corredora activa; Sin embargo, se me hace mas divertido probar nuevas actividades físicas. He intentado yoga, boxeo, pilates y nuevas rutas de senderismo. Mi objetivo de bienestar es continuar explorando nuevas formas de incorporar el movimiento.

¿Qué desafíos enfrenta para lograr su meta?

Hábitos. Cuando no logro mi objetivo, es porque mis viejos hábitos me dominan. El cerebro tiende a favorecer el comportamiento con la menor resistencia. Si no hago que mi nuevo comportamiento sea más fácil y accesible que mi comportamiento anterior, me preparo para fallar. Por lo tanto, es importante programar mi semana, programar citas, establecer recordatorios en mi teléfono, bloquear el tiempo en mi calendario, asegurarme de que tengo los recursos adecuados para tener éxito y otras herramientas para desarrollar hábitos.

¿Cuanto tiempo ha estado con Nuuaría y Cómo te ha ayudado tu trabajo a alcanzar tu meta?

He estado dos años con Nuuaría Health & Wellness. Nuuaría proporciona a su empresa acceso a cursos en línea, como para reducción de estrés, pérdida de peso con protocolos de terapia nutricional y control de diabetes. Todos los meses también tenemos acceso a seminarios web de Wellness @ Work que se enfocan en diferentes áreas del bienestar. Lo mejor es que Nuuaría ofrece a nuestra empresa y clientes, programas enfocados a la integración y cambio de hábitos de pensamiento para obtener resultados permanentes.

**REPRESENTANTE DEL MES:**

Para obtener más información y convertirse en embajador visite:  
[phoenixchamberfoundation.com/wellness-atoz-ambassador](http://phoenixchamberfoundation.com/wellness-atoz-ambassador)

BIENESTAR EN LA COMUNIDAD

## Haga la diferencia desde casa

A medida que cumplimos con las recomendaciones de nuestro estado para practicar el distanciamiento social, hay formas en que puede contribuir a su comunidad y ser voluntario sin salir de su hogar. ¡Echele un vistazo a Operation Warm para ver todas las formas increíbles en que puede marcar la diferencia durante esta situación de emergencia de salud pública!

¡Desde su casa, use sus talentos y pasatiempos para hacer la diferencia en la vida de alguien!



Para más información (602) 495-6464 | [info@WellnessAtoZ.org](mailto:info@WellnessAtoZ.org) | [WellnessAtoZ.org/Portusalud](http://WellnessAtoZ.org/Portusalud)  
Wellness AtoZ es un programa de Greater Phoenix Chamber Foundation.  
Estos materiales en Español han sido creados en colaboración con Equality Health.



Wellness **AtoZ**

