



Wellness **AtoZ**
por tu salud

VIVIR BIEN
ENERO 2020



NotiSALUD

Información para una vida más saludable

Bienestar Financiero: Hágase cargo de su salud para ponerse en el camino hacia el bienestar. El crédito es parte de nuestra vida financiera de diferentes maneras. El crédito puede usarse para compras diarias, préstamos estudiantiles, pagos de hipotecas o préstamos para automóviles. Ser administradores responsables de nuestro crédito contribuye en gran medida a crear un bienestar financiero saludable.

VIVIR BIEN



MANTENER UN PUNTAJE DE CRÉDITO SALUDABLE

Hay varias razones por las cuales es importante tener un crédito saludable. Le brinda libertad financiera, le ayuda ahorrar dinero, más opciones de tarjetas de crédito, interés de seguro de automóvil más bajas, aprobación de límites más altos en préstamos del banco y aprobación más fácil para renta de casas o apartamentos. El crédito juega un papel importante en nuestra libertad financiera y el ahorro.

Estas son algunas de las cosas que se deben de hacer y no hacer de Credit Karma para mejorar su salud crediticia:

Pague sus cuentas a tiempo

Cuentas que van desde el pago de su teléfono celular hasta la renta, servicios públicos y, por supuesto, pagos de tarjeta de crédito. Si las fechas de vencimiento es un verdadero reto, considere el uso de pagos automáticos como una forma segura de garantizar que sus facturas se paguen a tiempo.

Pague su deuda

Los expertos recomiendan mantener el uso de la tarjeta de crédito por debajo del 30% para que sea más fácil de mantener y pagar. Recuerde, es importante pagar los saldos de las tarjetas de crédito en su totalidad cada mes.

Diversifique su crédito

Es importante ser responsable con su crédito, los prestamistas prefieren ver una variedad en los tipos de crédito utilizados. Recuerde, no es un requisito tener todos estos préstamos, pero cuando llegue el momento de solicitar un préstamo, tenga en cuenta este consejo.

No obtenga demasiadas tarjetas de crédito nuevas al mismo tiempo

Cuando obtenga una nueva tarjeta de crédito, tenga en cuenta que tan frecuentemente lo hace. Puede alertar a los prestamistas, si solo está buscando efectivo a como sea y pueda llegar a acumular una cantidad significativa de deuda.

No cancele las tarjetas de crédito

Las tarjetas de crédito también tienen una vigencia, y los modelos de calificación de crédito tienen en cuenta esas edades al calcular su crédito. La cancelación de cuentas de tarjetas de crédito afecta la vigencia general del historial de crédito, pero también podría reducir su crédito total disponible y su índice de crédito.

* Información derivada de CreditKarma.com



Pancakes de Avena y Plátano

INGREDIENTES

- 1 huevo
- 1 cda. sopera de avena instantánea (puede reemplazarse por semillas de chía)
- 1 plátano mediano
- opcional: edulzante (stevia), canela, extracto de vainilla

10min Preparación

3 Ingredientes

1 Porción

- Batir el huevo y mezclar la avena.
- Luego, añada el plátano. Puede agregarle si gusta canela, gotas de extracto de vainilla o 1 sobre de Stevia
- Mezclar todo muy bien. Luego, deje que repose unos minutos.
- Ahora, en una sartén bien caliente (previamente cubierto con poco aceite) vierta la mezcla.
- Dora los pancakes por ambos lados y listo!
- Nota: puedes acompañar los pancakes con queso untable, ricotta light, 1 cdtita. de miel o frutas.

Receta adaptada de: www.fitsalud.com



Convierte una actividad física en un juego

Al comienzo de cada nuevo año, todos comenzamos con nuevas metas y aspiraciones, especialmente relacionadas con nuestra salud y estado físico, pero a veces la parte desafiante de eso es cómo. Si desea mantenerse activo y salir al aire libre, tenga en cuenta estos consejos para mejorar su hábito de caminar en una rutina de carrera.

- 1. Comience con intervalos cortos.** ¡Felicitaciones por el comienzo de su rutina de correr! Comience su carrera dividiéndola en intervalos cortos. Está bien caminar entre intervalos. Su intervalo puede ser de 2 minutos de trote seguido de 2 minutos de caminata. ¡Un consejo experto es hacer sus primeras sesiones sin expectativas para que pueda mantener su motivación!
- 2. No empiece a correr demasiado rápido.** El resultado de correr demasiado rápido puede ser doloroso, provocar lesiones, realizar esfuerzo excesivo o generar frustración, solo por nombrar algunos. Le tomará tiempo a su cuerpo adaptarse a su nueva rutina de carrera. ¡Dele tiempo!
- 3. Su cuerpo necesita tiempo para recuperarse.** ¡El comienzo de este viaje es emocionante! Pero recuerde, su cuerpo necesita tiempo para adaptarse. Entonces, si bien puede estar listo para salir a correr otra vez, permita que su cuerpo descanse durante un día entre las sesiones de carrera para evitar lesiones y maximizar la efectividad.
- 4. Corra fácil y con pasos cortos.** Correr puede ser un deporte complejo, pero puedes simplificarlo corriendo con buena forma. Se recomienda correr en pasos cortos y fáciles en lugar de con pasos largos.
- 5. Elija la superficie correcta.** Varíe las superficies en las que corre. Cada tipo de superficie tiene el riesgo de provocar lesiones en diferentes partes de su cuerpo, por lo que variarlas es importante para evitar lesiones. Algunas superficies recomendadas para correr incluyen pavimento, bosque o piso del parque, superficie arenosa, tartán o una caminadora.
- 6. No se preocupe por los calambres.** Los calambres son algo común que muchas personas experimentan mientras corren. El entrenador de salud y triatleta activo, Sascha Wingefeld, recomienda evitar comer sólidos unas dos horas antes de la carrera y solo beber agua en pequeñas cantidades. Cuando experimente un calambre, tome un descanso, respire, camine, presione las manos en el lado que le duele y solo comience a correr una vez que haya pasado el dolor.
- 7. Asegúrese de variar el entrenamiento.** ¡La variedad parece ser un tema común en este boletín! Desde el crédito hasta el ejercicio, es esencial tener variedad en su vida. Agregar variedad a su ejercicio no solo ayuda a prevenir lesiones, sino que lo mantiene emocionado y motivado para continuar corriendo. Comience poco a poco incorporando uno o dos días de yoga o estiramientos a su rutina semanal.



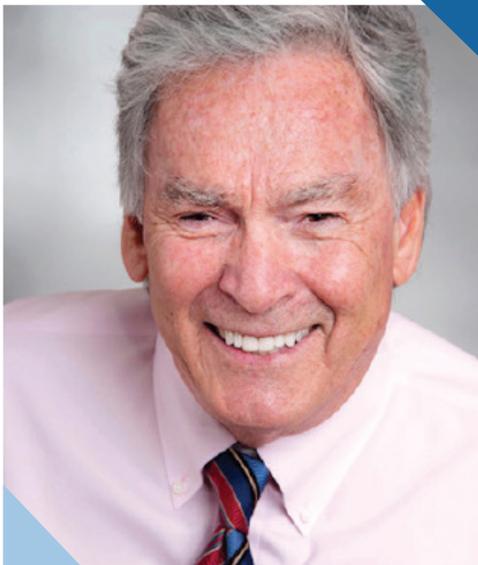
Comenzando la rutina de correr

Una de las partes más difíciles del ejercicio es saber qué hacer y cómo comenzar. Un método de ejercicio rápido y simple es caminar, trotar y correr.

TRABAJAR BIEN



CONOCE AL EMBAJADOR DE BIENESTAR DEL MES



Bill Millico
401k Advisors-Arizona

Bill Millico

¿Qué significa bienestar para usted?

El bienestar sugiere fuertemente que nos estamos cuidando. Sugiero que pensemos en comer bien y hacer ejercicio regularmente son componentes muy importantes para lograr el bienestar. Pero obtener atención médica preventiva e inmunizaciones contra enfermedades infecciosas ayuda a las personas y a las familias a mantener el bienestar. Y si buscamos el significado de la palabra bienestar, encontraremos muchas definiciones diferentes. Dicho esto, cualquier definición que proporcione debe incluir también su bienestar financiero personal.

¿Cuánto tiempo has trabajado en 401k Advisors-Arizona?

“El pasado abril de 2019 marcó el comienzo de mi sexto año con 401K Advisors-Arizona.”

¿Tienes un objetivo de bienestar?

“Ciertamente, me gustaría influir positivamente en cualquier persona que tenga actualmente como cliente, un cliente potencial o aquellos con quienes me encuentre en el camino para asumir la plena responsabilidad de su bienestar o bienestar personal. Una dieta equilibrada, hacer ejercicio de forma rutinaria, un poco de buena suerte y controlar sus recursos financieros sería mi receta personal para una vida larga, satisfactoria y próspera.”

¿Qué desafíos enfrenta para lograr su objetivo?

“Intelectualmente, entiendo que puede ser difícil influir en tantas personas como quiera o me gustaría influir. Sin embargo, continuaré esforzándome por mantener la mayor cantidad de debates y compromisos abiertos con las personas para asegurarme de que están totalmente equipados para administrar y fortalecer su propio bienestar y el logro de sus metas y objetivos personales.”

¿Cómo te ha ayudado tu lugar de trabajo a alcanzar tu meta?

“Mi lugar de empleo actual, mi trabajo, me permite conocer a muchos empleados y empleadores, y espero influir positivamente en la gestión de sus recursos financieros. Proporciono las presentaciones, la educación y, con suerte, también la motivación y el deseo de tener éxito, lo que en este contexto significa mantenerse sano, vivir una vida larga y plena y tener los fondos necesarios para financiar los gastos de una vida larga y plena.”

EMBAJADOR DE BIENESTAR DEL MES:

Quieres participar y ser reconocido el próximo mes? Solo visita:

WellnessAtoZ.org/wellness-atoz-ambassador y llena una solicitud.

BIENESTAR EN LA COMUNIDAD

Plantar un árbol en Arizona

Un nuevo año simboliza nuevos comienzos y nuevo crecimiento. Qué mejor manera de darle vida a ese simbolismo que involucrarse en plantar un árbol y ayudar a nuestros árboles en todo el Valle. Visite [Trees Matter](http://TreesMatter.org) para conocer las oportunidades de participar en la plantación de árboles en todo el Valle.

“Según treepeople.org, los estudios han demostrado que los pacientes con vistas de los árboles desde sus ventanas sanan más rápido y con menos complicaciones”.



Para más información (602) 495-6464 | info@WellnessAtoZ.org | 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**

