



BIENESTAR en el Despertar de la Primavera



Hágase cargo de su salud para ponerse en el camino de bienestar. Salud y bienestar significa vivir la vida plenamente con vitalidad y significado. El bienestar es diferente para cada individuo y cambia a medida que cambian nuestros estilos de vida.

La primavera es la temporada perfecta para reiniciar sus objetivos de bienestar y despertar nuevos hábitos saludables. En esta edición de Bienestar en el Despertar de la Primavera, aprenderá maneras sencillas de hábitos de salud y como incluir el bienestar en sus rutinas. Si no se ha sentido motivado para trabajar hacia sus metas de salud, la primavera es una temporada perfecta para volver a intentarlos.

VIVIR BIEN



Floresca en su bienestar

Suméjase en el bienestar con sencillas adiciones a sus rutinas. Las transiciones entre temporadas es un buen motivador para empezar nuevos hábitos de salud debido al clima más cálido, los cielos más brillantes y el florecimiento de las flores. Vea los consejos a continuación para sugerencias de bienestar que puede agregar a su rutina esta primavera.

Crea una rutina matutina saludable.

La mañana es una parte muy importante del día. La manera en que comienza la mañana es el tono que estableces para el resto del día. Incorpore hábitos saludables a su rutina matutina para comenzar el día con intención y productividad. Algunos hábitos saludables con los que puede comenzar su mañana son el ejercicio, comer un desayuno nutritivo, o una actividad para aliviar el estrés, como leer o pasar tiempo con su mascota.

Empiece la práctica de consciencia.

La consciencia es una práctica fundamental para un estilo de vida saludable. Le ayuda manejar el estrés, reducir la ansiedad, y experimentar más felicidad en el momento presente. Intente practicar la consciencia en momentos durante el día. Puede ser tan solo de 10 minutos. Algunas actividades para practicar la consciencia incluye colorear, meditar, y yoga.

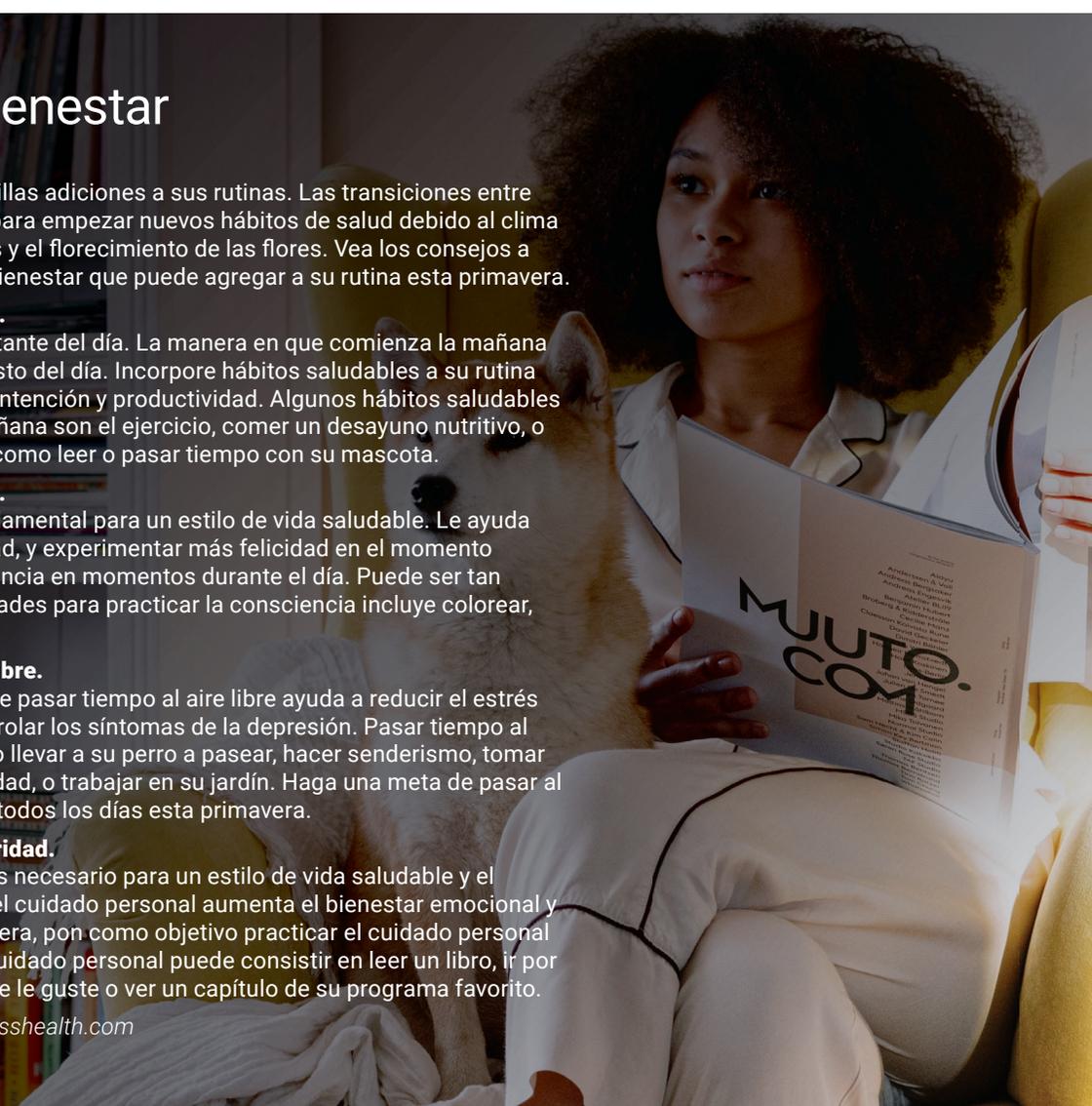
Participar en una actividad al aire libre.

Investigaciones han demostrado que pasar tiempo al aire libre ayuda a reducir el estrés y la ansiedad y puede ayudar a controlar los síntomas de la depresión. Pasar tiempo al aire libre puede ser tan simple como llevar a su perro a pasear, hacer senderismo, tomar fotografías de la naturaleza o la ciudad, o trabajar en su jardín. Haga una meta de pasar al menos 10 minutos en la naturaleza todos los días esta primavera.

Pon el cuidado personal como prioridad.

El cuidado personal no es un lujo—es necesario para un estilo de vida saludable y el bienestar de uno mismo. Practicar el cuidado personal aumenta el bienestar emocional y mental y la autoestima. Esta primavera, pon como objetivo practicar el cuidado personal por lo menos 15 minutos al día. El cuidado personal puede consistir en leer un libro, ir por un masaje, realizar una actividad que le guste o ver un capítulo de su programa favorito.

Information compilado de totalwellnesshealth.com





Ensalada de espinacas y fresas

¡Sea creativo con sus ensaladas esta primavera! Hay muchas formas de mezclar ingredientes para obtener una rica ensalada. Disfruta de una ensalada dulce, salada y refrescante con esta sencilla receta de solo 2 pasos. ¡Comaselo como aperitivo o como comida principal!

INGREDIENTES:

- 1 ½ cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 2 cucharaditas de chalota finamente picada
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta molida
- 6 tazas de hojas de espinacas
- 1 taza de fresas cortadas
- ¼ de taza de queso feta desmenuzado
- ¼ de taza de nueces tostadas y picadas

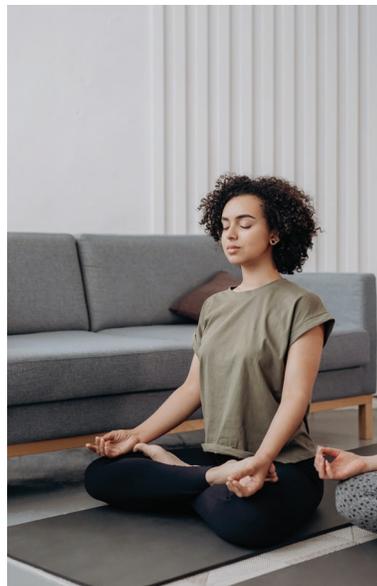
DIRECCIONES:

1. Mezcle el aceite, vinagre, chalota, sal y pimienta en un tazón grande. Deje la mezcla por 5 a 10 minutos para que las chalotas se ablanden.
2. Añade las espinacas, fresas, queso feta y nueces al tazón y mezcle. Luego, cubra con el aderezo. ¡Servir y disfrutar!

Receta y foto del blog en eatingwell.com



Posiciones de yoga para nuevos comienzos



“El cuerpo físico pide renovación: liberar y desintoxicar la pesadez almacenada del invierno a través de movimientos ligeros, dieta e interacción social”.

-Emily Shain,
Yoga Journal

Empiece la primavera con movimiento para su cuerpo. Si desea comenzar un régimen de ejercicio o incorporar movimiento a su rutina matutina; yoga es una excelente y sutil opción para empezar. Yoga no solo es beneficioso para su bienestar físico, sino también para su bienestar emocional y mental. Vea a continuación las posiciones de yoga que puede incorporar a cualquier parte de su día.

Comience con la **Meditación Sentada**. Este tiempo le permitirá prestar mucha atención al sonido y al ritmo de su respiración. Pase algunos minutos aquí y concéntrese en hacer sus respiraciones más profundas para crear un ritmo fluido de inhalación y exhalación.

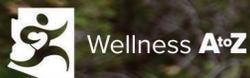
Continúe con la **Postura de Marichi**. Alivie su meditación girando todo su cuerpo hacia un lado para un buen estiramiento. Haga esto sentando derecho y abrazando su rodilla contra su pecho. Luego, envuelva su codo alrededor de su rodilla (o lleve su codo hacia la parte exterior de su rodilla para un giro más profundo) y mire más allá del hombro opuesto. Inhale mientras alarga su cuerpo para un estiramiento más profundo, luego exhalar. Repita en el otro lado.

Haga transición a **Inclinación hacia adelante de la Cabeza a la Rodilla**. Este ejercicio es un gran alivio de tensión para las piernas y un gran estiramiento para la zona lumbar y la columna. Extienda una de sus piernas y manténgala derecha o con una ligera curva, doble la rodilla opuesta con el talón metido hacia el muslo. Extiende sus brazos y estírela hacia adelante agarrándose donde pueda en sus piernas, su pie o apoyando sus brazos en el piso. Inhala y exhala en esta postura por 10 respiraciones o por un minuto y luego repite en la otra pierna.

Cambia a la **Postura Girada de la Cabeza a la Rodilla**. Este estiramiento se siente más en un lado del cuerpo (zona lumbar y caderas) y se dirige al hígado y la vesícula biliar. Para este estiramiento, extienda su brazo inferior hacia su pierna extendida y deje que el otro brazo se extienda hacia arriba y sobre su cabeza hacia su pie. Mientras hace esto, intente mantener la cadera opuesta hacia el piso para que sienta un estiramiento en un lado del cuerpo y la zona lumbar.

Para ver imágenes de estas posiciones y el resto de la secuencia de yoga visite yogajournal.com





Wellness AtoZ Day



TRABAJAR BIEN



Gestión de la gente y adaptabilidad en tiempos de COVID-19

Webinario via Zoom
Abril 15, 2021
11 a.m. – 12 p.m.

¡Regístrese hoy!

Este año hemos tenido que adaptarnos a nuevos estilos de vida debido a COVID-19. ¿Quiere aprender sobre cómo podemos desarrollar esa misma resiliencia en nuestros equipos y lugares de trabajo y mantenernos sanos? Acompañenos el 15 de abril para nuestro webinar TrabajarBien con la Asociación de Empresarios LatinoAmericanos en Arizona.

Wellness AtoZ por tu salud ha organizado webinarios mensuales: webinarios WorkWell, webinarios PlayWell y webinarios TrabajarBien en español. No dude en volver a visitar cualquiera de nuestros webinarios anteriores y compartirlos con su equipo, en sus redes sociales y con la comunidad. Si los comparte en las redes sociales, ¡no se olvide etiquetarnos @GoWellnessAtoZ!



¡Haga la #PromesaAZSaludable ahora!

La Promesa Arizona Saludable alienta a la comunidad a seguir las medidas de seguridad locales, estatales y federales diseñadas para reducir y detener la propagación de COVID-19, y restaurar la salud y la vitalidad de los miembros de nuestra comunidad y nuestra economía.

¡Haga la #PromesaAZSaludable hoy y reciba acceso a sus herramientas digitales complementarias!

Bienestar en la comunidad

Sea voluntario en el Japanese Friendship Garden

La primavera es el momento perfecto para pasar tiempo afuera antes de que comience el calor de verano. Si desea pasar tiempo afuera y hacer servicio voluntario en su comunidad, considere ser voluntario en el Japanese Friendship Garden ubicado en el centro de Phoenix. Hay una variedad de puestos voluntarios para elegir, incluyendo el de ser voluntario de jardín. Con respecto a la seguridad de los voluntarios durante COVID-19, el personal del jardín está tomando precauciones para asegurar que todos estén seguros. Si está interesado en ser voluntario, visite el sitio web para obtener más información y envíe una solicitud en línea.



“La mayoría de nuestros voluntarios de jardín comienzan con muy poca experiencia y crecen para aprender muchas de las estéticas y principios únicos que guían el diseño y mantenimiento de jardines japoneses mientras están pasando tiempo en nuestra comunidad”.

- Japanese Friendship Garden



www.WellnessAtoZ.org
Greater Phoenix Chamber Foundation
201 N. Central Ave., Ste. 2700, Phoenix, AZ 85004