Wellness AtoZ
por tu salud

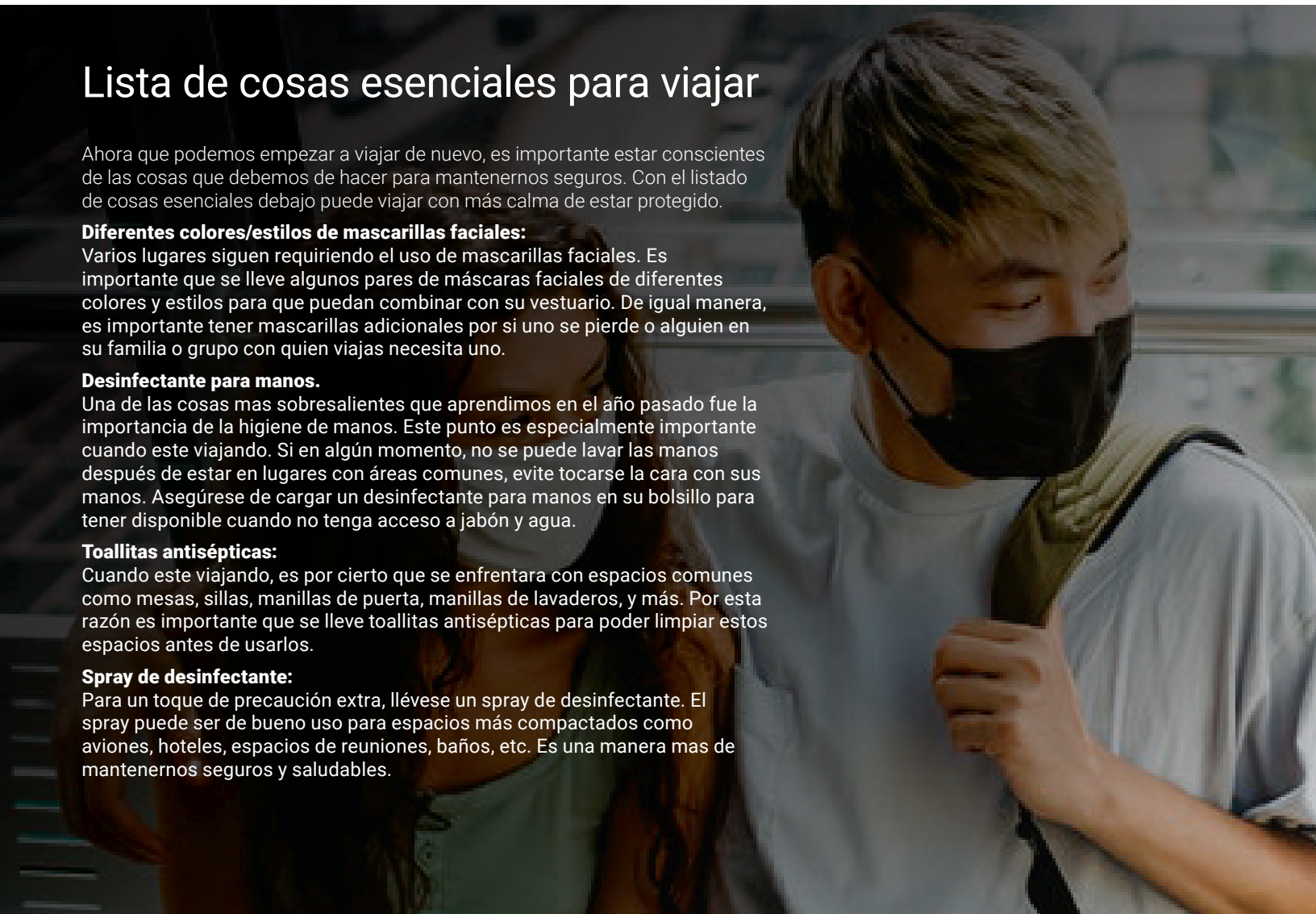
VIVIR BIEN | Junio 2021

EL BIENESTAR **en marcha**

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.

El viajar es diferente hoy en día. El año pasado mucho ha cambiado por la seguridad y bienestar de todos. Ahora que todo se está empezando a abrir, hay más oportunidades para volver a viajar y para andar de un lado a otro. Sin embargo, hay que seguir tomando las precauciones adecuadas para mantenernos, nuestra familia y la comunidad saludable.

VIVIR BIEN



Lista de cosas esenciales para viajar

Ahora que podemos empezar a viajar de nuevo, es importante estar conscientes de las cosas que debemos de hacer para mantenernos seguros. Con el listado de cosas esenciales debajo puede viajar con más calma de estar protegido.

Diferentes colores/estilos de mascarillas faciales:
Varios lugares siguen requiriendo el uso de mascarillas faciales. Es importante que se lleve algunos pares de máscaras faciales de diferentes colores y estilos para que puedan combinar con su vestuario. De igual manera, es importante tener mascarillas adicionales por si uno se pierde o alguien en su familia o grupo con quien viajas necesita uno.

Desinfectante para manos.
Una de las cosas mas sobresalientes que aprendimos en el año pasado fue la importancia de la higiene de manos. Este punto es especialmente importante cuando este viajando. Si en algún momento, no se puede lavar las manos después de estar en lugares con áreas comunes, evite tocarse la cara con sus manos. Asegúrese de cargar un desinfectante para manos en su bolsillo para tener disponible cuando no tenga acceso a jabón y agua.

Toallitas antisépticas:
Cuando este viajando, es por cierto que se enfrentara con espacios comunes como mesas, sillas, manillas de puerta, manillas de lavaderos, y más. Por esta razón es importante que se lleve toallitas antisépticas para poder limpiar estos espacios antes de usarlos.

Spray de desinfectante:
Para un toque de precaución extra, llévese un spray de desinfectante. El spray puede ser de bueno uso para espacios más compactados como aviones, hoteles, espacios de reuniones, baños, etc. Es una manera mas de mantenernos seguros y saludables.

Caldo de verduras rápido

Un caldito nunca cae de mal, pero a veces el derrame de tiempo no nos permite comerlo mas seguido. Mire esta receta sencilla y rápido para un caldito rico y que le ahorre tiempo.

INGREDIENTES:

- Apio
- Zanahoria
- El puerro o nabo
- Aceite
- Cebolla
- Tomillo
- Laurel
- Agua

DIRECCIONES:

1. Limpia y pela verduras variadas como el apio, la zanahoria, el puerro o el nabo.
2. Córtalas verduras a trocitos.
3. Rehoga en una cazuela con un chorrito de aceite la cebolla y el puerro hasta que se doren.
4. Añade el resto de verduras y saltéalas durante 5 minutos.
5. Incorpora agua y hierbas aromáticas como el tomillo y el laurel.
6. Cuécelo todo a fuego suave durante 15 minutos.
7. Cuando esté listo, cuélalo.
8. ¡Disfrute!

Receta y foto adaptada de objetivobienestar.com

4 maneras sencillas para incluir más movimiento en su día

En un artículo escrito por Cigna nos aconsejan como podemos mantenernos en movimiento durante el día y la importancia del movimiento. Una de las cosas que nos mencionan es que el estar sentado por largo tiempo es el equivalente al fumar. Compartieron un análisis de 13 estudios que demostró que personas que están sentados por mas de ocho horas al día sin ningún tipo de movimiento son más probables de morir a causas similares a las de fumar y obesidad. Nos comparten unas maneras sencillas de como podemos incorporar el movimiento más en nuestras rutinas. Mire debajo para algunos de los consejos:

Mantense parado mientras trabaje. Es bueno tomar descansos durante el día de estar sentado. Una idea es que puede invertir en un escritorio de pie que puede ajustar para trabajar sentado o parado. Otra opción es encontrar maneras de crear su propio escritorio de pie a través de montar libros o cajas para alzar en nivel de su computador portátil.

Tome una clase de ejercicio virtual. Si esta en casa y quiere añadir una rutina de ejercicio a su día. Una clase virtual es una muy buena manera. Puede escoger de diferentes clases que le interesen como yoga, baile, boxeo y la lista sigue. También es buena manera de conocer a nuevos amigos.

Levántese poquito más temprano. Entendemos que muchos llevamos días muy ocupados. Un consejo que ofrece Cigna es levantarse, aunque sea 30 minutos más temprano, y usar ese tiempo para usted. Ese tiempo lo puede usar para hacer algún tipo de movimiento.

Haga movimiento mientras mire tele. Otra manera de incluir movimiento en su día es de hacer algunos ejercicios mientras mire su programa de televisión favorito como hacer ejercicios con pesas o saltos de tijeras.

Manténse conectados y informados con webinarios TrabajarBIEN

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!

Bienestar en la comunidad

Herbalismo Comunitario

Un nuevo movimiento en la comunidad de Phoenix son reuniones en grupo sobre el herbalismo. Esto incluye aprender sobre recetas veganas, remedios y aprendizaje sobre el uso de las hierbas y plantas. Si le interesa este tema, se puede reunir a las reuniones cada tercer domingo del mes en Fair Trade Café. Mire su sito web para mas detalles.