



Wellness **AtoZ**
por tu salud

VIVIR BIEN | Diciembre 2021

BIENESTAR **Sostenible**

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.

Llevar una vida saludable es mucho más que comer saludable. Vivir una vida saludable significa sentirse feliz por dentro y que se reflexione por fuera. Por eso, en este boletín, proveemos consejos sobre cómo crear hábitos que sean exitosos para crear una vida saludable y, más importante, sostenible a largo plazo.



VIVIR BIEN



3 pasos para crear hábitos sostenibles y saludables

Cuando uno piensa en la salud y el bienestar, debe uno tomar en cuenta tener un buen equilibrio en todas áreas de la salud: mental y física. Por esta razón, le vamos a presentar 3 pasos que puede incluir en su estilo de vida para llevar a cabo una vida de bienestar sostenible a largo plazo.

1. **Dieta equilibrada.** Es importante incorporar comidas que son nutritivas para nuestro cuerpo para asegurar que nuestros órganos estén funcionando bien. Además, una dieta equilibrada es una forma de terapia natural para curar y prevenir enfermedades
2. **Ejercicio físico.** Incorporar el ejercicio es esencial para obtener un estilo de vida sostenible. El sedentarismo es una de las causas principales de la obesidad, diabetes, cardiopatías, osteoporosis y problemas de salud mental. El tal hecho de solo 1 hora de ejercicio al día ayuda a fortalecer los músculos y huesos, ayuda nuestra circulación sanguínea y ayuda a quemar calorías sobrantes.
3. **Higiene.** La higiene juega un papel importante en el bienestar. La higiene física es tan importante como la higiene doméstica. Los dos son importantes para mantener una vida saludable y sostenible.

Información derivada de maylafarma.com





Avena saludable en 5 minutos

La avena siempre será una opción fenomenal para el desayuno. Hay muchas maneras de prepararlo y usted puede escoger que tan sencillo o creativo quiere ser con su avena. Es una muy buena opción para algo rápido y sabroso. Hoy le proveemos con una receta para una avena deliciosa y sencilla.

INGREDIENTES:

- 1 taza de copos de avena
- 2 tazas de leche de almendra sin azúcar
- 1 plátano mediano aplastado
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- ½ cucharadita de canela
- Pizca de sal

DIRECCIONES:

1. Mezcle todos los ingredientes en un sartén.
2. Deje cocer a temperatura mediana por 5 minutos.
3. Baje la lumbre en cuanto empiece a hervir y mezcle constantemente.
4. Cuando la avena tenga la consistencia preferida, quítelo de la lumbre y sirva.
5. ¡Disfruta!

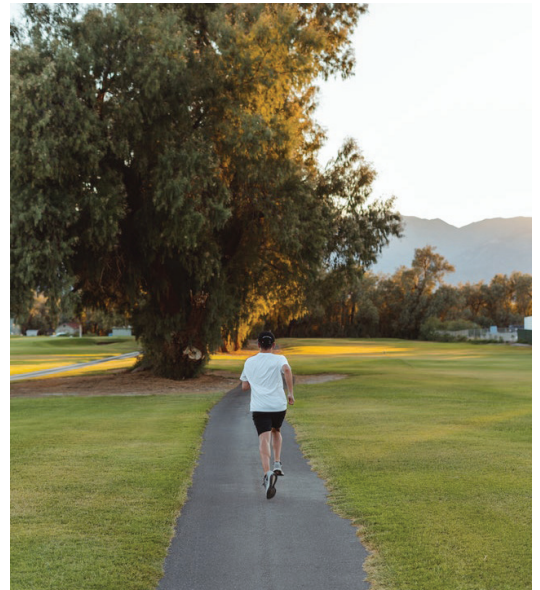
INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

Ración: 1/2	Carbohidratos: 43
Calorías: 238	Fibra: 7
Azúcar: 9	Proteína: 7
Grasa: 6	

Receta y foto adaptada de fitfoodiefinds.com



Crear un hábito de hacer ejercicio



El enfoque de este mes es crear hábitos que nos ayuda a vivir una vida saludable y sostenible. Si está buscando maneras de crear una rutina de ejercicio, quizás estos pasos le podrían ayudar. El primer paso en establecer una rutina de ejercicio es Definir que significa el ejercicio para usted. Hay muchas formas de hacer ejercicio y los más detallado que puede ser en definir que será su ejercicio, lo más sencillo será de incorporarlo en su rutina. Por ejemplo, tipos de ejercicio pueden ser: caminar, bailar, clase de spin, pesas, Zumba. Segundo, si va empezando con su rutina de ejercicio, empiece con ejercicios fáciles y sencillos. Ya cuando vaya estableciendo su rutina, podrá seguir avanzando en nivel de intensidad y dificultad. Es importante crear metas razonables que se puedan lograr poco a poco. Últimamente, encuentre un hábito en el día que pueda usar como recordatorio para hacer su ejercicio. Por ejemplo, puede ser poner sus zapatos en la puerta, escribir en su agenda, o poner una nota en su celular.

Información derivada de habitualmente.com



Reunión de Empresarios: Salud y Bienestar Empresarial

La salud y bienestar juegan un papel principal en el trabajo, así como en casa. Pasamos una mayoría de nuestro tiempo en el trabajo. Entonces, para asegurar éxito en nuestro trabajo día a día, empleadores deben tomar en cuenta el bienestar físico emocional y mental de los empleados. Una manera de asegurar que los empleados sean saludables es a través de establecer esfuerzos para promover la salud y bienestar. Tendremos una plática en la Primavera 2022 sobre la importancia de valorar la salud en el lugar de trabajo, los beneficios de tener un programa de salud y bienestar y maneras sencillas de incorporar un programa tal cual. Más detalles por venir.



Bienestar en la comunidad

El regalo de una sonrisa

Muchos han sido impactados por la pandemia COVID-19. Muchos siguen batallando como resultado. Además, siempre hay una necesidad para ayudar a personas y familias hambrientas de cuerpo y espíritu. Si está buscando una manera de atraer una sonrisa a una persona o familia, visite Phoenixrescuemission.org



Phoenix Rescue Mission™

Transforming lives. Transforming our city.



Wellness **AtoZ**
por la salud



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