

# Buena Salud® Club

1-866-783-2645

¡En el nuevo año, coma bien y haga ejercicio!

Acuérdese de incluir entre las promesas de Fin de Año el hacer más ejercicio y mejorar su hábitos alimenticios.

Para muchos de nosotros la rutina diaria es físicamente agotadora tanto así que nos deja sin energía para hacer ejercicio al final del día. Por eso es muy importante incorporar una variedad de actividades que se puedan hacer con frecuencia y que ayuden a fortalecer los músculos y los huesos. ¡Recuerde que cualquier nivel de actividad física como bailar, caminar, correr y jugar algún deporte producirá beneficios para su salud!

También es importante tener una dieta balanceada y consumir nutrientes para mantener el cuerpo fuerte. Trate de comer arroz integral, fideos y pan de trigo integral; añada más verduras y frutas, tales como la col rizada, plátanos, tomates, chiles y frijoles; y evite alimentos con alto contenido de azúcar, sal y grasa. Consejos para realizar estos cambios con un presupuesto limitado se pueden encontrar en la parte posterior de esta tarjeta.



Antes de comenzar un programa de ejercicio o de realizar cambios drásticos en su dieta, consulte su proveedor de servicios de salud. Para obtener más información llame GRATIS al 1-866-783-2645.