

¡Gozar de Una Vida Sana Puede Ser Divertido!

**¿Cuántas actividades saludables son parte de su vida diaria?
Fortalezca su sistema inmunológico incorporando en sus actividades
algunas de las respuestas a las siguientes preguntas:**

1. Nombre 3 vegetales verdes y 3 frutas que usted come durante el invierno.
2. Mencione 3 clases de actividades físicas en las que usted puede participar durante el invierno.
3. Estiramientos: ¿qué parte del cuerpo debo estirar?
4. Enumere 3 modos de controlar su peso que no incluya sacrificar algo.
5. Indique 3 actividades que controlen su estrés y que pueda hacerlas con tranquilidad y seguridad mientras maneja.
6. ¿Cuántas veces tiene que respirar hondo para bajar su presión sanguínea?
7. ¿Cuántas horas de sueño se recomiendan usualmente para un adulto?
8. ¿Qué problemas de salud hay en su familia que podrían afectarle a usted?
9. ¿A cuántos amigos puede llamar hoy para conversar un rato?
10. Encuentre 3 cosas que le agraden de su compañero(a)
11. Si no puede dormir, nombre 3 cosas que pueden ayudarle a dormir.
12. Si no tiene un problema con la bebida, cuantos tragos puede tomar un hombre sin correr riesgos? ¿Y una mujer?
13. ¿Cuándo puede pasar tiempo haciendo algo sólo para usted la semana próxima?
14. ¿Qué nutriente importante se encuentra en un helado?
15. ¿Cuántos días por semana debe hacer ejercicio?
16. ¿Cuándo será la próxima vez que se divertirá con su pareja?
17. ¿Cuál es su película favorita que hace que se sienta bien?
18. ¿Qué libro está leyendo ahora?
19. ¿Cómo se mantiene en contacto con su Poder Superior?
20. ¿Quién es su mentor o un buen ejemplo en su vida?

1. Los chícharos no son vegetales. Espinacas, lechuga, brócoli, col de Bruselas, chile morrón y más! Manzanas, cítricos, bayas congeladas (fresas, moras etc.). Congeladas también es una buena opción.
2. Caminar, patinaje sobre hielo, o deportes bajo techo como 'fut', voleibol, boliche, bailar, hacer ejercicio en el gimnasio o practicar yoga.
3. Todo el cuerpo: cuello, músculos abdominales, piernas, tobillos, dedos, espalda. ¡a moverse!
4. Comer más vegetales, anotar lo que come, apagar la televisión por la noche.
5. Respirar profundo, cantar, escuchar un disco compacto de su comediante favorito.
6. De 3 a 5. Se puede hacer más rápido si se concentra en su respiración.
7. Es recomendado dormir de 7 a 8 horas.
8. Piense en sus papás, abuelos, tías, tíos. ¿Qué enfermedades padecen?
9. Todos deberían tener al menos 8 personas a las cuales pudieran llamar para conversar amistosamente.
10. Cuando menos 3 (sus ojos, su sonrisa, su bondad, etc)
11. Quédese despierto una hora más tarde de lo acostumbrado, tome leche tibia con vainilla, un té de manzanilla (3 bolsitas de té hervidas por 10 minutos)
12. Hombres: no más de dos bebidas al día; mujeres: no más de una bebida al día.
13. Unos cuantos minutos al día para usted mismo(a) no es mucho pedir. Usted no puede cuidar a otros si no aprende a cuidarse a si mismo(a)
14. Calcio. Úselo con moderación.
15. Se recomiendan 30 minutos de ejercicio 5 días a la semana.
16. Unos cuantos minutos de conversación y acercamiento pueden alimentar una amistad y eso le ayudará en los momentos difíciles que aun las parejas más felices pueden experimentar.
17. ¿El Mago de Oz? ¿Cenicienta? ¿Una película de Cantinflas?
18. Algo sencillo, divertido, espiritual y que no sea obligatorio.
19. Puede ser en la iglesia con oraciones formales o con sus propias palabras en un lugar tranquilo en su propio corazón.
20. Una persona que usted respete y a quien le gustaría imitar puede ayudarle si se siente inseguro.

Workplace Solutions puede ayudarle con el estrés o la depresión de la temporada navideña o de cualquier otra ocasión
Nuestra consejería es gratuita y confidencial. Llame al 800-327-5071 o entre al sitio: www.wseap.com