

JULIO 2019 INTERRUPTOR DE VERANO

OPERACIÓN: TELEADICTO

A pesar de que darse un atracón de TV - se ha convertido en un pasatiempo común, hacerlo en exceso, aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades como las enfermedades cardíacas. Tomar descansos activos mientras mira puede reducir el riesgo y sentirse menos como un intercambio. El entrenamiento Tabata, que consiste en 20 segundos de ejercicio con 10 segundos de descanso durante 4 minutos, podría ser su solución. Siéntase libre de hacer un entrenamiento o alternar entre varios.



Sentadilla de pared

Párese contra una pared con los pies planos y separados al ancho de las caderas, camine hacia adelante hasta que su espalda se deslice hacia abajo y sus rodillas estén dobladas y alineadas sobre sus pies en una posición sentada.



Flexiones

Comience en su vientre y con las palmas hacia abajo en su pecho. Levántate y endereza los brazos. Doble los codos y baje el pecho al suelo. Repetir.



Estocada

Avance con una pierna hasta que se doble en un ángulo de 90 grados. Retroceda para pararse de nuevo y repita. Dirija la otra pierna hacia adelante para el siguiente intervalo.



Plancha de lado

Recuéstese de lado y apóyese sobre su codo, levante las caderas y manténgalo durante 20 segundos. Baje las caderas para descansar antes de cambiar de lado.

DAR EL MEJOR PASO

Es posible que la mayoría de los corredores no tengan que estar atentos a los leones, tigres y osos (¡oh, Dios mío!), pero hay peligros cuando sale a pisar el pavimento, así que ten en cuenta la seguridad.

- 1. Actúe con inteligencia.** Use ropa de colores brillantes o equipo reflectante para que la gente pueda verlo. Si algo no se siente bien, cambie de rumbo.
- 2. Limite las distracciones.** Usar auriculares está bien en interiores, pero al aire libre necesita escuchar si se están comunicando con usted. Mantenga sus melodías bajas y un oído desenchufado.
- 3. Lleve lo esencial.** Siempre lleve consigo su identificación e información de contacto de emergencia, más dinero en efectivo para, comida o transporte. ¿No quiere llevar una identificación voluminosa? Considere una portátil como la roadID.
- 4. Vaya acompañado.** Correr con otros a la noche puede disuadir a alguien de molestarlo y sus compañeros pueden pedir ayuda si se lastima o se enferma. No se olvide de una linterna y/o chaleco iluminado.
- 5. Precauciones con los autos.** Hay muchas distracciones para los conductores, así que haga contacto visual con los conductores al cruzar la calle y corra de frente al tráfico.

ATENCIÓN SOBRE BENEFICIOS

CONSERVAR SU IDENTIDAD

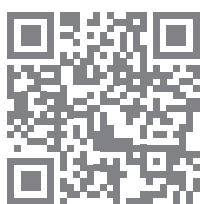
Con la cantidad de información personal que circula en la actualidad, el robo de identidad es una preocupación para muchas personas. Si su número de Seguro Social, cuenta bancaria o información de tarjeta de crédito cae en las manos equivocadas, alguien podría usarlo para hacerse pasar por usted y causar un gran daño financiero.

Hay formas de recuperar sus activos, pero proceso de recuperación puede llevar tiempo. Una calificación crediticia comprometida puede ser un gran obstáculo durante una búsqueda de trabajo. Un seguro contra robo de identidad puede abordar mejor la gravedad de estas consecuencias. ¿Qué puede hacer una política de robo de identidad por usted?

- Asignar un especialista en fraude para que le brinde dirección.
- Reemplazar la identificación y otros documentos importantes y restaurar el crédito.
- Asistir con operaciones legales relacionadas con el robo.
- Reembolsar los gastos legales y administrativos.

El seguro contra robo de identidad puede proporcionar una protección más completa que las alternativas como los seguros de propietarios e inquilinos, que pueden cubrir sus activos solo hasta cierto punto y no ofrecen servicios de restauración personalizados para ponerlo en el camino de la recuperación completa.

BONIFICACIÓN DEL ARTÍCULO: CONOCIMIENTOS SOBRE DORMIR



LDBLIFESTYLEBENEFITS.COM

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD: La información contenida en este documento está destinada a servir como una guía general. Por favor, consulte a su médico, compañía de seguros y / o asesor de impuestos para obtener información específica a sus necesidades individuales.

© 2019 Lockton, Inc. Todos los derechos reservados.