



PROTECTOR SOLAR 101

Enciende esos tonos y escucha a tu madre - ¡ponte protector solar!

La protección solar se encuentra entre la radiación ultravioleta (UV) de la luz solar y tu piel. Hay dos tipos de radiación ultravioleta: **UVA y UVB**. Ambos pueden dañar la piel, hacerla envejecer prematuramente y aumentar el riesgo de cáncer de piel. La radiación UVB generalmente causa quemaduras solares, mientras que los rayos UVA se asocian con las arrugas y el envejecimiento.

Los protectores solares con un SPF (Factor de Protección Solar) de 15 o más protegen tu piel de los rayos UVB. Cuanto más alto es el SPF, más UVB se filtra. Por ejemplo, SPF 15 filtra aproximadamente el 93 por ciento de los rayos UVB entrantes, mientras que SPF 50 filtra el 98 por ciento. Sin embargo, ningún protector solar puede bloquear todos los rayos UV, y los protectores solares solo son efectivos durante aproximadamente dos horas antes de volver a aplicar.

Tómate un minuto extra para aplicarte y volver a aplicarte protector solar; te protegerás de las quemaduras solares, las manchas solares y las arrugas.

OPERACIÓN: MADRUGADOR

La forma en que te despiertas establece el tono para tu día. Tener una rutina saludable en la mañana no solo crea estructura y reduce el estrés. Tus rutinas de la mañana deben incluir tres enfoques clave: mente, cuerpo y espíritu.



LA MENTE

Comienza la mañana levantándote de 30 a 45 minutos antes. Tómate el tiempo para planificar mentalmente tu día o incluso escribirlo. Establece una cantidad de tiempo para mantenerte alejado de tu teléfono u otros dispositivos de tecnología en la mañana. Involucra tu mente con un libro, citas inspiradoras o un periódico físico.



EL CUERPO

El yoga o una caminata corta pueden rejuvenecer el cuerpo y la mente. Unos pocos estiramientos simples pueden hacer que las cosas fluyan. Beber de dos a tres vasos de agua por la mañana te rehidratará después de una buena noche de sueño. Si necesitas una bebida caliente por la mañana, prueba con agua caliente y limón. El limón puede ayudar en la digestión y despertar tus sentidos.



EL ESPÍRITU

Medita tus metas diarias, la energía que deseas liberar en el universo, lo que quieres lograr. Esta práctica puede ayudarte a moverte por la mañana y brindar atención durante todo el día.

ATENCIÓN SOBRE BENEFICIOS

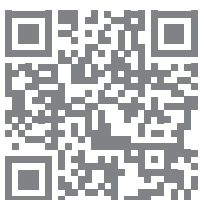


TIENES UN CORREO(-PEDIDO DE LA FARMACIA)

Considera el tiempo y el dinero que se puede ahorrar al utilizar una farmacia de pedido por correo, farmacias que te envían tus recetas a tu hogar.

Sigue estos consejos para aprovechar al máximo tu farmacia de pedidos por correo.

- Siempre verifica tu plan antes de usar una farmacia de pedido por correo para asegurarte de que estés cubierto con esa farmacia.
- Consulta con tu médico también. Algunas prácticas médicas prefieren enviar las recetas a las farmacias donde puedes recogerlas. Cuando necesitas una receta en el mismo día, tienes algunas opciones. Simplemente puedes recogerlo en una farmacia habitual o puedes pedirle a tu médico que te envíe dos recetas, una que se recogerá ese día y otra que se enviará al pedido por correo y se entregará más adelante.
- No confundas las farmacias de pedido por correo con las farmacias en línea. Las farmacias de pedido por correo son aquellas que trabajan con tu plan de salud y requieren un seguro específico, mientras que las farmacias en línea operan como farmacias regulares.
- No te sientas limitado. Está bien usar farmacias sin cita previa y farmacias de pedido por correo simultáneamente (para diferentes recetas). Sin embargo, es importante que cada farmacia sepa todos los medicamentos que tomas por razones de seguridad.



**BONIFICACIÓN DEL ARTÍCULO:
SEGURIDAD DE LA PARRILLA**
LDBLIFESTYLEBENEFITS.COM

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD: La información contenida en este documento está destinado 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.