

ESTILO DE VIDA Y BENEFICIOS

DICIEMBRE 2017

Nuevas y mejores elecciones

Estilo De Vida Bienestar

Deficiencia de vitamina D

No por nada se le conoce a la vitamina D como la "vitamina de la alegría": su deficiencia puede causar síntomas que incluyen fatiga, pérdida de concentración, trastornos del sueño, debilidad e incluso depresión. Pero no te preocupes si no has estado tomando tus multivitamínicos estrictamente; puedes obtener suficiente vitamina D de la comida y hasta de la exposición solar.

Luz del sol/lámparas solares

Un poco de luz detona la producción de vitamina D en el cuerpo, pero ten precaución: solo 20 a 25 minutos de exposición solar son suficientes. Ten cuidado con la exposición prolongada al sol y asegúrate de usar protector solar si vas a estar afuera por más tiempo.



Comidas

Los pescados con alto contenido de ácidos grasos como la caballa, el salmón, el atún y la anguila son ricos en vitamina D, al igual que los champiñones, la leche fortificada, el jugo de naranja, los cereales y las yemas de huevo.

Suplementos

Los suplementos de vitamina D3 y el aceite de hígado de bacalao pueden ayudar a aumentar los niveles de vitamina D. Pero tenga en cuenta que los suplementos de vitamina D3 no son típicamente vegetarianos, y los suplementos no están regulados por la FDA.

Cómo desintoxicar la Vida y el Cuerpo

No tienes que esperar al primero de enero para tomar mejores decisiones. Comienza tomando pasos para desintoxicar tu cuerpo y mente para completar un año (y una vida) saludable:

- 1. Desconéctate.** Las aplicaciones de redes sociales pueden ser desgastantes y ¡podrían hasta impedirte salir y ver a tus amigos en persona! Elige socializar en persona y dejar el teléfono en el coche o en la bolsa.
- 2. Elige lo natural.** La Madre Naturaleza tiene una cura para casi todo. Cambia los productos sintéticos (limpiadores, jabones y productos higiénicos) de tu lista del supermercado y elige productos con una lista de ingredientes más limpia.
- 3. Organízate.** La temporada de vacaciones es bien conocida por las largas colas cuando vas de compras y los grandes descuentos, pero también pueden ser una buena oportunidad para bajar tallas y regalar todo lo que ya no necesitas.
- 4. Toma más agua.** El agua es uno de los mejores desintoxicantes porque regula casi todos los procesos corporales. Inicia el día con un vaso de agua de limón antes de tu café de la mañana para tener una piel más sana, más energía y beneficiarte de sus efectos desintoxicantes.

¿No sabes por dónde empezar? Empieza tomando un día de la semana para limitar tu ingesta de azúcares refinadas, alcohol, carne roja y lácteos. Podrás observar cómo mejora tu carácter, concentración y tu bienestar corporal.

Comidas más saludables en vacaciones

No todas las comidas típicas de las temporadas vacacionales se hacen con los mismos ingredientes. Echa un vistazo a esta lista básica de comidas típicas saludables que te quitarán la culpa de querer repetir:

Comidas más saludables en vacaciones	Beneficios de salud
Arándanos	Los arándanos tienen muchos antioxidantes que ayudan a combatir enfermedades y su contenido en fibra ayuda a reducir los niveles del colesterol "malo".
Nuez moscada y canela	Mezclar estas especias con la fruta o vegetales puede ayudarte a reducir los niveles de colesterol y a mantener niveles de insulina adecuados en la sangre.
Camote	El camote o batata es rico en fibra, vitamina A, potasio y fitoquímicos, que retrasan el envejecimiento y ayudan a prevenir enfermedades como cáncer y artritis.
Pavo	Una ración de pavo aporta casi la mitad de la ingesta diaria recomendada de ácido fólico y es una buena fuente de vitamina B, zinc y potasio.
Vino tinto	El vino tinto aporta más antioxidantes por porción que el vino blanco.

Visita www.ldblifestylebenefits.com una opción saludable para las recetas clásicas de comida en temporada vacacional.

Atención Sobre Beneficios

Seguro de viaje

¿Planeas salir de viaje fuera del país? Muchos planes de seguros no amplían su cobertura contra accidentes o enfermedades fuera de los Estados Unidos. En caso de emergencia médica o traslados médicos, el seguro de gastos médicos en viajes cubre los costos médicos y de transporte de emergencia, así como los tratamientos dentales de emergencia (dependiendo en el plan específico). Es común que los planes de seguros médicos en viajes incluyan cobertura de muerte accidental y mutilaciones (AD&D) y/o beneficios permanentes, que se pagan independientemente de cualquier cobertura de salud estándar que tengas por lesiones cubiertas. Los precios de los planes varían según la edad, duración del viaje y el monto de la cobertura, normalmente añadiendo algunos dólares por día. Información adicional: algunos planes médicos también ofrecen unos cuantos beneficios para viajes, como cobertura por interrupción de viaje y cobertura por pérdida o retraso de equipaje y retrasos en viajes. Pregunte a su representante de recursos humanos si este beneficio está disponible para usted.



[LDBLIFESTYLEBENEFITS.COM](http://www.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.

©2017 Lockton, Inc. All Rights Reserved.