

ESTILO DE VIDA Y BENEFICIOS

ENERO 2017

Año nuevo, mejores elecciones



Estilo De Vida Bienestar

Propósitos saludables

Ahora que el 2016 está llegando a su fin y que la comida que sobró de las fiestas está desapareciendo, es un excelente momento para planificar un próximo año más saludable. A continuación, le ofrecemos algunos consejos útiles para ayudarlo a mantenerse en el camino correcto durante este año (y los próximos años):

1. No pretenda cambiar todo de una vez.

Fijarse demasiados propósitos de una vez puede ser la receta para el fracaso. Debe enfocarse en realizar cambios más pequeños y trabajar para adaptarse a cambios más grandes.

2. No se culpe por equivocarse al decidir sobre sus propósitos.

Saber qué es lo que lo hace equivocarse al decidir sobre sus propósitos puede facilitar aún más la tarea de cumplirlos. Tómese el tiempo para conocer qué es lo que lo lleva a no cumplir con esos **propósitos** y a la larga la tentación será menor.

3. Enfóquese en el resultado saludable para mantenerse firme en su propósito.

Por ejemplo, en lugar de dejar de consumir frituras por completo, propóngase hacerlo solo una vez por semana. Es mucho más probable que logre cumplir con su propósito si este no es completamente restrictivo desde el comienzo.



Atención Sobre Beneficios

Planes de bienestar de la compañía

Con el objetivo de controlar el aumento en los costos de atención médica, muchas compañías ofrecen planes de bienestar para complementar el seguro médico que esta proporciona. Estos planes de bienestar pueden variar considerablemente de una compañía a otra; sin embargo, si el programa se adapta al empleado y es relevante para este, ofrecerá beneficios tanto para los empleadores como para los empleados.

Algunos planes de bienestar de la compañía comunes incluyen medidas de prevención de enfermedades (examen biométrico) y programas para dejar de fumar y para controlar el peso. Entre los incentivos más comunes se incluyen la reducción en las tarifas mensuales del seguro de salud, recompensas en compras y descuentos en las compras al por menor.

Los programas de bienestar no siempre están dirigidos solamente a la salud física. Muchos programas de bienestar ahora también abordan cuestiones como el bienestar emocional, la salud mental y el bienestar financiero. Muchos de ellos también incluyen al hogar del empleado para influir en la salud de los cónyuges y dependientes.

Veganismo

Los vegetarianos no comen carne de vaca o de aves ni pescado. Los veganos van más allá al rechazar el consumo de productos de origen animal, como los huevos, la miel, los lácteos y los cosméticos derivados de productos de origen animal.

Las personas eligen ser veganos por razones de salud, de ética o por ambas razones. Se suele tener una idea equivocada al creer que el veganismo no es saludable porque la mayoría del aporte proteico parece provenir de la carne o de los productos de origen animal. La clave de una dieta vegana con proteínas exitosa reside en la **variedad**.

El siguiente cuadro muestra cómo una dieta vegana satisface las necesidades proteicas:

		Proteína (gramos)
Breakfast:	1 taza de avena	6
	1 taza de leche de soja	7
	1 rodaja de pan de banana	9
Lunch:	2 rodajas de pan esenio	8
	Espinaca, hummus, aguacate, tomate	5.5
Dinner:	5 Oz. Tofu sólido	12
	1 taza de brócoli cocido	4
	1 taza de arroz integral cocido	5
	2 cucharas soperas de almendras	4
Snack:	2 cucharas soperas de manteca de maní	8
	6 galletas saladas	2
TOTAL		70.5

NOTA: La cantidad de proteínas recomendada para un hombre vegano es de 63 gramos (según el siguiente cálculo: 0.9 gramos de proteína cada un kilogramo de peso corporal por los 70 kilogramos [154 libras] que pesa un hombre promedio)

Un doctor en medicina o un médico osteópata

Tanto los doctores en medicina como los médicos osteópatas cumplen con los mismos requisitos de certificación estatal, pero sus métodos de atención al paciente son un poco diferentes. Debe conocer las diferencias más importantes antes de llamar para solicitar una cita.



- ❖ Los estudiantes de medicina que asisten a escuelas osteopáticas deben recibir una capacitación adicional de 200 horas para aprender las técnicas de manipulación.
- ❖ Los médicos osteópatas suelen ser médicos de cuidados primarios, mientras que los doctores en medicina tienden a especializarse en áreas de la medicina más específicas.
- ❖ Los doctores en medicina tienden a practicar la medicina en las áreas metropolitanas. La mayoría de los médicos osteópatas se desempeñan en las áreas rurales.



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.