



RESPIRAR PROFUNDAMENTE

¿Quiere relajar su cuerpo y mente? Los ejercicios de respiración son beneficiosos porque puede hacerlos en cualquier lugar y no necesita materiales adicionales. Cuanto más practique, más rápido encontrarán calma y quietud. Intente este ejercicio de respiración simple:

Paso 1: Siéntese con los pies apoyados en el piso y su espalda presionada contra el respaldo de la silla.

Paso 2: Cierre los ojos.

Paso 3: Coloque una mano sobre el abdomen con su dedo meñique descansando justo sobre su ombligo y la otra mano sobre su pecho. Preste atención al ascenso y descenso de su cuerpo al respirar.

Paso 4: Relaje sus hombros.

Paso 5: Inhale lentamente hasta la cuenta de tres.

Paso 6: Exhale lentamente hasta la cuenta de tres, enfocándose en su diafragma.

Paso 7: Repita hasta que encuentre su calma.

Practique su ejercicio de respiración favorito dos veces al día. Con el tiempo, alargue sus respiraciones.

Buenos lugares para practicar:

- En el hogar
- En el trabajo
- Sentado en su automóvil en un semáforo (con los ojos abiertos)
- Cuando esté estresado



DESPIERTE CON YOGA

Una secuencia de yoga cuando se levanta puede aumentar el flujo sanguíneo y liberar endorfinas que pueden afectar positivamente a su cuerpo y mente durante el resto del día.

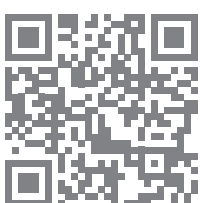
|| SALUDO AL SOL ||



Beneficios del yoga matutino:

- 1. Aumentar su nivel de energía.** Mover y estirar el cuerpo puede ayudar a despertar su cuerpo.
- 1. Ayudar a concentrarse a lo largo del día.** La práctica del yoga puede mejorar la concentración y la conciencia mental. Por la mañana, puede ayudar a despertar su mente y prepararse para el día.
- 1. Reducir el estrés.** Aprender a conectar su respiración con sus movimientos crea armonía con el cuerpo y la mente y puede llevar a un estado más relajado y armonioso.

|| POSTURA DEL GATO/VACA ||



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

ATENCIÓN SOBRE BENEFICIOS

LOS ACCIDENTES SUCEDEN

La vida es impredecible. Un seguro de accidentes puede ayudarlo a tener tranquilidad.

¿Qué es? La cobertura de accidentes ayuda a pagar los costos médicos y de desembolso después de una lesión accidental. Por lo general, el beneficio se paga como una suma total, y la cantidad varía según la gravedad de la lesión.

¿Qué cubre? Esta cobertura puede ayudarlo a pagar los deducibles, copagos e incluso los gastos cotidianos típicos, como una hipoteca o el pago de un automóvil.

¿Cubre las condiciones preexistentes? No. El seguro de accidentes es estrictamente para cubrir lesiones accidentales.

¿Cuánto cuesta? Algunas pólizas pueden costar entre \$6 y \$20 por mes para las personas jóvenes y saludables, dependiendo de la compañía y la cobertura. Generalmente una prima más alta significará una mejor cobertura.

¿En qué se diferencia el seguro de accidentes de la cobertura por discapacidad? El seguro de accidentes y el seguro de discapacidad cubren muchas de las mismas lesiones, y ambos pagan un beneficio cuando usted está herido. El seguro por discapacidad paga un beneficio mayor mensualmente como un cheque de pago, mientras que los beneficios por accidente se dan como una suma total. Si su lesión no lo mantiene fuera del trabajo, es posible que la cobertura por discapacidad no se aplique, pero aun así podría recibir un beneficio por accidente.