

SEPTIEMBRE
2020

PODER A
TRAVÉS DE LA
PROTECCIÓN

**BONIFICACIÓN
DEL ARTÍCULO:
RESPUESTAS
ANTIBIÓTICAS**



LDBLIFESTYLEBENEFITS.COM

CONTAR CALORÍAS

Contar calorías es un método común utilizado para perder peso. A menudo es una opción de pérdida de peso preferida de las dietas que requieren reducciones intensas de alimentos específicos solamente.

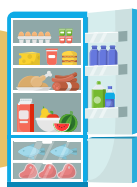
Paso 1: Determine cuántas calorías debe consumir todos los días para su edad, peso y estilo de vida para bajar de peso. Las calculadoras en línea pueden ser herramientas útiles.

Paso 2: ¿cuántas calorías debe quemar todos los días para ayudar a perder peso? El ejercicio es clave para mantener un estilo de vida saludable.

Paso 3: realice un seguimiento. Puede registrar su comida y sus entrenamientos en una aplicación, llevar un diario de alimentos o usar su dispositivo de acondicionamiento físico para realizar un seguimiento de la cantidad de calorías quemadas y consumidas.

Paso 4: sea consciente de lo que come. No es solo contar calorías, sino también en consumir las saludables. Comer una masa con la misma cantidad de calorías que una comida abundante de verduras y proteínas saludables no lo ayudará a largo plazo. Las calorías vacías te dejarán tener hambre y ganas más, lo que puede llevar a comer en exceso.

Purgue su despensa y refrigerador de tentaciones poco saludables para que no se distraiga de su objetivo de pérdida de peso.



ATENCIÓN SOBRE BENEFICIOS

INVIRTIENDO EN TU FUTURO YO

Invertir puede parecer intimidante, pero se ha vuelto más fácil que nunca. Muchas compañías ofrecen opciones de inversión predeterminadas para cuentas 401(k), incluidos los fondos de Fecha Impuesta o los fondos de Asignación de Activos. Estos pueden ser fondos de "configúrelo y olvídense".

¿Y cuál es la diferencia entre antes de impuestos y Roth 401(k)? Si contribuye a su 401(k) antes de impuestos, sus contribuciones se retirarán antes de impuestos en cada período de pago. Sin embargo, tendrá que pagar impuestos sobre los fondos cuando los retire durante la jubilación. Si elige Roth 401(k), las contribuciones se deducirán de su cheque de pago después de impuestos, por lo que no pagará impuestos cuando se retire durante la jubilación. Una vez que se jubile, es posible que esté en una categoría impositiva más alta, por lo que contribuir después de los impuestos ahora podría ahorrarle dinero a largo plazo. Consulte con su empleador para ver qué opciones están disponibles para usted.

Según U.S. News, cuando se jubile, necesitará al menos el 70% de sus ingresos previos a la jubilación para mantener su nivel de vida. Los beneficios de jubilación del Seguro Social generalmente reemplazan solo alrededor del 40%, así que comience a acumular esa reserva ahora.



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.

© 2020 Lockton, Inc. Todos los derechos reservados.

DESTINO: LA SEGURIDAD

Es importante mantener la seguridad del vehículo en primer lugar cada vez que enciende el vehículo, para protegerse y proteger a los demás en la carretera.

1. Manténgase alerta y concentrado.

Conducir requiere de toda su atención. No use su teléfono y mantenga la vista en la carretera.

2. Use las señales de giro.

El uso de las señales de giro permite que otros conductores sepan hacia dónde se dirige.

3. No haga suposiciones.

Hay reglas de circulación, pero la gente no siempre las sigue. La gente aparecerá de repente o pasará luces en roja, así que prepárese.

4. Abróchese el cinturón.

Los cinturones de seguridad salvan vidas.

5. Obedezca los signos y señales.

¡No ignore una luz amarilla! Vaya más despacio. Y siempre frene y pare cuando vea las señales.

6. Deténgase por completo.

No haga una pausa en un semáforo en rojo ni en una señal de pare. Deténgase por completo, incluso si cree que nadie vendrá.

7. Prepárese según el clima.

Si llueve o hay niebla, use las luces y conduzca un poco más despacio de lo normal. Consejo profesional: no utilice luces altas en la niebla.

8. Sepa a dónde se dirige.

No escriba su destino en el GPS mientras está en camino. Estará distraído y es más probable que cometa un error. Establezca su curso antes de irse.

9. Cuide su auto.

Su automóvil también necesita chequeos regulares. Mantenga sus líquidos llenos, cambie regularmente su aceite y haga rotar y revisar los neumáticos regularmente.

10. Share the road.

Esté atento a otros conductores, así como a ciclistas y motociclistas.

SEGÚN LA ADMINISTRACIÓN NACIONAL DE SEGURIDAD DEL TRÁFICO EN LAS CARRETERAS, LOS CINTURONES DE SEGURIDAD REDUCEN A LA MITAD LAS LESIONES GRAVES Y LAS MUERTES POR ACCIDENTES.