

LB LIFESTYLE BENEFITS



(PESO) LEVÁNTESE

El entrenamiento de fuerza con pesas puede ser muy beneficioso para su salud en general. Comience con pesos más bajos (1-5 libras para mujeres, 5 a 8 libras para hombres) y aumente a medida que avanza. Los beneficios del entrenamiento de fuerza incluyen:

- 1. Quema más grasa corporal.** Un estudio reciente en el Obesity Journal demostró que en adultos obesos mayores de 60 años, la combinación de entrenamiento con pesas y una dieta baja en calorías resultó en una mayor pérdida de grasa que una dieta baja en calorías y entrenamientos de caminata.
- 2. Aplana su barriga.** Un estudio de la Universidad de Alabama encontró que las mujeres que levantaban pesas perdieron más grasa abdominal que aquellas que solo hacían cardio.
- 3. Quema más calorías que el cardio.** Su tasa metabólica puede aumentar durante horas después del entrenamiento de fuerza, por lo que su cuerpo sigue trabajando después de que se haya enfriado.
- 4. Fortalece sus huesos.** Cuando sus músculos tiran de sus huesos, las células óseas reaccionan creando nuevas células óseas. Con el tiempo, esto hace que sus huesos sean más densos y fuertes.

¿No sabe por dónde comenzar con el levantamiento de pesas? Visite LDBLIFESTYLEBENEFITS.COM para obtener sugerencias.

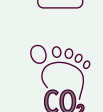
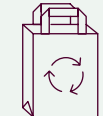
MINIMIZAR SU EMISIÓN DE CARBONO

Hay muchas formas de ayudar al medio ambiente y una de ellas es reduciendo su emisión de carbono (cantidad total de gases de efecto invernadero generados por las acciones de un individuo o grupo).

La huella de carbono promedio de una persona en los Estados Unidos es de 16 toneladas, una de las tasas más altas del mundo, según conservación natural. Cuatro formas de reducir su huella de carbono son:

1. Rechazar, reducir, reutilizar, descomponer y reciclar.

Limite el uso de plásticos. Reduzca el consumo de productos y reutilice los artículos cuando sea posible. Composte los residuos de comida. Recicle cualquier papel, plástico, vidrio o metal.



2. Conducir menos. Andar en bicicleta o incluso caminar si es posible.

Conducir menos ayudará a disminuir las emisiones que contaminan el aire.

3. Conservación del agua.

Tome duchas más cortas, evite jabones y limpiadores que contengan toxinas, y use productos reutilizables cuando sea posible.

4. Energía limpia.

Emplear energía limpia puede ayudar a reducir las emisiones que producen los combustibles fósiles. Las fuentes de energía alternativas como la energía solar y la energía eólica se pueden utilizar para generar electricidad.

ATENCIÓN SOBRE BENEFICIOS

PROCEDIMIENTOS DE INDEMNIZACIÓN PARA PACIENTES HOSPITALIZADOS

Nadie planea una visita al hospital, pero las cosas suceden. Es mejor estar protegido en caso de que usted o un ser querido necesiten hospitalización. La cobertura de indemnización para pacientes hospitalizados puede brindarle tranquilidad cuando más la necesita.

La cobertura de indemnización para pacientes hospitalizados paga los beneficios en efectivo directamente a usted si tiene la estadía cubierta en un hospital o unidad de cuidados críticos. El monto del beneficio se determina en función del tipo del centro y la cantidad de días que permanece. Puede utilizar los beneficios de esta póliza para ayudarlo a pagar gastos médicos como los deducibles y copagos, costos de viaje, comida y alojamiento, o gastos diarios tales como comestibles y servicios públicos. La indemnización para pacientes hospitalizados ofrece cobertura de emisión garantizada (sin preguntas médicas). Póngase en contacto con el departamento de recursos humanos para saber si la indemnización para pacientes hospitalizados está disponible para usted.



BONIFICACIÓN DEL ARTÍCULO: ADIÓS, ESTRÉS DE VACACIONES

LDBLIFESTYLEBENEFITS.COM