



5-minute safety talk

Employee wellness

We have all had days where we are just dragging. Our energy level is down and we just don't feel like doing anything. The cause of that decrease in energy could be a result of how we treat our bodies.

Taking care of yourself is important. Proper nutrition and regular exercise are vital to a healthy lifestyle.

Engaging in just 30 minutes of aerobic exercise a day and eating healthy snacks and meals, for example, can make a difference. Additional things you can do include:

- Reduce or eliminate alcohol
- Do not smoke
- Take the stairs instead of an elevator

The importance of water

Drink plenty of water. Almost 2/3 of your body weight is water weight. You should drink eight 8-ounce glasses of water each day to stay hydrated. Maintaining proper hydration can help you:

- Improve your energy
- Increase your mental and physical performance
- Remove toxins and waste products from your body
- Keep your skin healthy
- Help you lose weight
- Reduce headaches and dizziness
- Allow for proper digestion

Do not wait until you are thirsty to have a drink – you are already dehydrated if you feel thirsty. It is best to drink throughout the day instead of drinking a lot of water all at once. If you need to, set a timer to remind yourself to establish a habit of drinking water. Keep a bottle of water with you at all times.

If it is hot outside or if you are exercising, you will need to increase your water intake to maintain hydration.

A good night's sleep is essential

Proper sleep plays a key role in wellness. Lack of sleep can result in a variety of chronic illnesses, deadly vehicle crashes, depression and a host of other ills.

The National Sleep Foundation recommends these tips to get more shut-eye:

- Stick to a sleep schedule
- Avoid alcohol, cigarettes, and heavy evening meals
- Wind down at least an hour before bed
- Keep your bedroom at a cool temperature
- Keep your bedroom dark
- Avoid afternoon naps
- Exercise daily

Aim for 10k a day

Purchase a pedometer and work up to 10,000 steps per day – that's about 5 miles. Walking is a low impact exercise and has great benefits.

Looking for ways to increase your steps? Try the following:

- Take a walk with a family member or friend
- Join or start a walking club
- Take the dog for a walk
- Park farther from the store
- Walk to the store

Keep a journal of your progress and write down how you feel.

If you have any health conditions, always seek your physician's approval before starting or changing your exercise routine.

Regular exercise improves your mood, helps you manage your weight, strengthens your heart and lungs, and it helps you sleep better.

Here are a few websites you may find helpful:

- **choosemyplate.gov** – The United States Department of Agriculture's Center for Nutrition Policy and Promotion website provides the latest dietary and physical activity guidelines and great online resources to help set and achieve healthy goals. Resources include online food and activity trackers, cookbooks, daily food plans and even personalized reports.
- **cdc.gov** – The Centers for Disease Control and Prevention website offers a myriad of online healthy living tips and resources as well as the latest information on conditions and diseases such as arthritis, skin cancer, heart disease and strokes.
- **mayoclinic.com** – Provides a variety of tools for a healthier life including a robust Healthy Living Program and an online symptom checker.

The benefits of a healthy lifestyle are endless. With a few minor changes like cutting back on soda, increasing the amount of water you drink, making smart food choices, and getting exercise, you could start to see changes in your health.



National Safety Council
1121 SPRING LAKE DRIVE, ITASCA, IL 60143-3201
(800) 621-7619 nsc.org





5 Charla sobre seguridad de minutos

El bienestar de los empleados

Todos hemos tenido días malos en los que apenas arrastramos los pies. Nuestra energía está baja y no tenemos ganas de hacer nada. La causa de esa baja energía podría ser el resultado de cómo tratamos a nuestros cuerpos.

Cuidar de usted mismo es importante. Una nutrición adecuada y hacer ejercicio de manera regular son vitales para un estilo de vida saludable.

Hacer solo 30 minutos de ejercicio aeróbico por día y comer refrigerios y comidas saludables, por ejemplo, pueden marcar una diferencia. Otras cosas que usted puede hacer incluyen:

- Reducir o eliminar el consumo de alcohol
- No fumar
- Subir escaleras en lugar de usar un elevador

La importancia del agua

Beba abundante agua. Casi 2/3 de su peso corporal es el peso del agua. Debe beber ocho vasos de 8 onzas de agua todos los días para mantenerse hidratado. Mantener una hidratación adecuada puede ayudarlo a:

- Mejorar su energía
- Aumentar su rendimiento físico y mental
- Eliminar toxinas y desechos corporales
- Mantener su piel saludable
- Ayudarlo a perder peso
- Reducir dolores de cabeza y mareos
- Permitir una digestión adecuada

No espere a estar sediento para beber líquido - usted ya está deshidratado si siente sed. Es mejor beber agua durante el día que beber abundante agua de una sola vez. Si es necesario, configure un temporizador para que le haga recordar de crear el hábito de beber agua. Lleve una botella de agua con usted en todo momento.

Si afuera hace calor o si está haciendo ejercicio, necesitará aumentar su ingesta de agua para mantenerse hidratado.

Dormir bien por la noche es esencial

Dormir bien juega un papel clave en el bienestar. La falta de sueño puede generar una variedad de enfermedades crónicas, accidentes automovilísticos fatales, depresión y un sinnúmero de otras enfermedades.

La Fundación Nacional del Sueño recomienda estos consejos para dormir más:

- Seguir un ciclo de sueño
- Evitar el consumo de alcohol, cigarrillos y cenas pesadas
- Relájese como mínimo una hora antes de ir a dormir
- Mantenga su habitación a una temperatura fresca
- Mantenga su habitación oscura
- Evite las siestas por la tarde
- Haga ejercicio diariamente

Apunte a hacer 10 km por día

Compre un pedómetro y ejercite hasta 10,000 pasos por día - eso es aproximadamente 5 millas. La caminata es un ejercicio de bajo impacto y tiene grandes beneficios.

¿Está buscando formas de aumentar sus pasos? Intente lo siguiente:

- Haga una caminata con un familiar o un amigo
- Únase a o inicie un club de caminata
- Lleve al perro a dar un paseo
- Estacione más lejos de la tienda
- Vaya caminando a la tienda

Lleve un diario de su progreso y escriba cómo se siente.

Si tiene alguna afección, siempre busque la aprobación de su médico antes de comenzar o cambiar su rutina de ejercicios.

Hacer ejercicio de manera regular mejora su estado de ánimo, lo ayuda a controlar su peso, fortalece su corazón y pulmones y lo ayuda a dormir mejor.

Estos son algunos sitios web que puede encontrar útiles:

- **choosemyplate.gov** – El sitio web del Centro para la Política y Promoción de la Nutrición del Departamento de Agricultura de Estados Unidos proporciona las últimas pautas de actividad física y nutricionales y excelentes recursos en línea para ayudar a fijar y a alcanzar metas saludables. Los recursos incluyen medidores de actividad y alimento en línea, libros de cocina, planes alimenticios diarios e incluso informes personalizados
- **cdc.gov** – El sitio web de Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades ofrece una variedad de consejos y recursos en línea para vivir de manera saludable, así como también la última información sobre afecciones y enfermedades tales como la artritis, el cáncer de piel, la enfermedad cardíaca y los derrames cerebrales
- **mayoclinic.com** – Brinda una variedad de herramientas para una vida más saludable, que incluyen un Programa de Vida Saludable sólido y un controlador de síntomas en línea

Los beneficios de un estilo de vida saludable son infinitos. Con algunos cambios menores como reducir las gaseosas, aumentar la cantidad de agua que bebe, hacer elecciones alimenticias inteligentes y hacer ejercicio, podría comenzar a ver cambios en su salud.



National Safety Council
1121 SPRING LAKE DRIVE, ITASCA, IL 60143-3201
(800) 621-7619 **nsc.org**

900008737 0216 © 2016 National Safety Council

members get more

