

# WELL, WELL, WELL.

## 3 KEYS to GOOD HEALTH

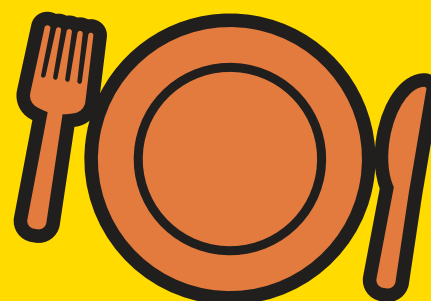
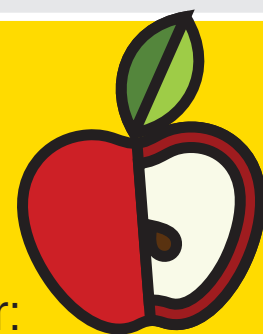
# 1

**DIET**

## Eat Right

Try these healthy eating tips to lose weight and feel better:

- Make half your plate fruits and veggies
- Make half the grains you eat whole grains
- Drink water instead of soda
- If possible, eat seafood at least once a week
- Reduce your portion size



# 2

**EXERCISE**

## Keep Moving

Stay active and you'll feel better.

Start simple:

- Take a brisk walk at lunch
- Go for a bike ride after work
- Work in the yard
- Clean the house



# 3

**SLEEP**

## Get Sleep

Start your day rested and ready to go with these sleep tips:

- Have a set bedtime
- Do the same "sleep rituals" every night
- Keep your bedroom dark, cool and quiet
- Remove TVs, computers and work material from the sleep area



**23%** of Americans have potentially serious sleep problems\*



Proud Member

# BIEN, BIEN, BIEN

## 3 CLAVES para la BUENA SALUD

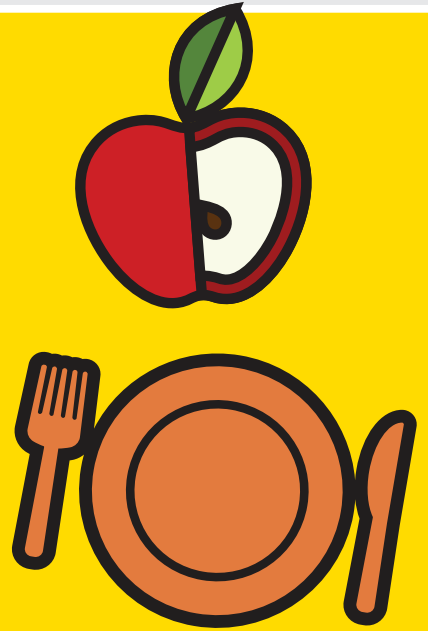
# 1

DIETA

## Aliméntese Correctamente

Pruebe estos consejos de alimentación saludable para perder peso y sentirse mejor:

- Haga que la mitad de su plato sean vegetales y frutas
- Haga que la mitad de los cereales que coma sean integrales
- Beba agua en lugar de gaseosa
- Si es posible, coma productos de mar al menos una vez a la semana
- Reduzca el tamaño de las porciones



# 2

EJERCICIO

## Permanezca en Movimiento

Permanezca activo y se sentirá mejor  
Comience de manera simple:

- Dé un paseo a paso ligero al medio día
- Vaya a andar en bicicleta después del trabajo
- Trabaje en el jardín
- Limpie la casa



# 3

DORMIR

## Duerma

Comience su día descansado y preparado con estos consejos para dormir:

- Tenga un horario fijo para acostarse
- Haga los mismos "rituales para dormir" cada noche
- Mantenga su habitación oscura, fresca y tranquila
- Saque el televisor, la computadora y los materiales de trabajo del área de descanso



**23%** de los estadounidenses tiene problemas potencialmente serios para dormir\*



Proud Member