



NATIONAL
SAFETY
MONTH

Safety 24/7

Employee wellness: Making smart choices

Remember

If you give these tips a chance for a couple weeks, you'll notice they become part of your lifestyle and are beneficial both at work and home. The sooner you make a few changes, the sooner you'll begin to reap the rewards.

Incorporate healthy choices into your workday. Making slight adjustments or trying a few different techniques may help you feel better throughout the day and give you more energy. The following are a few tips to help you get started.

Ways to get active at work

- Park further away from the front door in the parking lot
- Take the stairs instead of using the elevator
- Have walking or standing meetings
- Get up away from your desk to ask someone a question rather than calling or using email
- Take frequent, short breaks to stretch and get your blood flowing
- Take a walk on your break or climb the stairs a few times
- During meetings that last longer than an hour, make a point of getting everyone up and stretching for a few minutes

Healthy food choices for work

- Don't skip breakfast – grab something quick like a piece of fruit if you don't have much time
- Make a habit of bringing your lunch rather than eating lunch out often
- Bring a refillable water bottle to work and make a point of finishing a couple bottles each day
- If organizing snacks for a meeting, choose healthier options like fruit over donuts
- Have healthy snack options available in your workspace such as a handful of nuts or seeds, instead of going for a candy bar in the vending machine
- During your coffee breaks, swap skim milk for creamer or whole milk
- If eating out at lunch, choose meals that are steamed, grilled or broiled and smaller portions sizes – if you have a large meal, bring half home for dinner

NATIONAL
SAFETY
MONTH 2012

For more safety tips
from the National
Safety Council, visit
nsc.org.





NATIONAL
SAFETY
MONTH
Safety 24/7



El bienestar de los empleados y empleadas: Hacerselecciones inteligentes

Recuerde

Si usted le dedica un poco de tiempo a estas sugerencias por un par de semanas, se dará cuenta de que se vuelven parte de su estilo de vida y de que son beneficiosas tanto en el trabajo como en el hogar. Mientras más pronto haga unos cuantos cambios, más pronto empezará a cosechar la recompensa.

Incorpore selecciones saludables a su día laborable. El hacer ajustes ligeros o probar unas cuantas técnicas distintas puede ayudarle a sentirse mejor a lo largo del día y darle más energía. Las sugerencias siguientes pueden ayudarle a comenzar este proyecto.

Formas de volverse activo/a en el trabajo

- Estacione o parquee su vehículo a mayor distancia de la puerta de entrada en el sitio de estacionamiento o parqueo
- Tome las escaleras en lugar de usar el elevador
- Tenga reuniones caminando o de pie
- Levántese de su escritorio y vaya a hacerle preguntas a otra persona en vez de llamarla o enviarle un correo electrónico
- Tome descansos frecuentes y cortos para estirarse y lograr que su sangre fluya
- Camine durante su descanso o suba las escaleras unas cuantas veces
- Durante reuniones que duren más de una hora, procure que todos los participantes se paren y se estiren por unos cuantos minutos

Selecciones alimenticias saludables para el trabajo

- No deje de comer el desayuno - tome algo rápido como una fruta si no tiene mucho tiempo
- Acostúmbrese a traer su propio almuerzo en lugar de almorzar fuera muy a menudo
- Traiga una botella de agua al trabajo que se pueda volver a llenar y procure tomarse un par de botellas todos los días
- Si está organizando refrigerios para una reunión, elija opciones que sean más saludables tales como frutas en vez de donuts
- Tenga opciones saludables disponibles para merendar en su área de trabajo como por ejemplo algunas nueces o semillas, en vez de ir a la máquina expendedora a comprar una barra de dulce o chocolate
- Durante sus tiempos de descanso, utilice la leche descremada en lugar de la leche entera o la crema
- Si sale a comer fuera a la hora de almuerzo, elija comidas cocidas al vapor, a la parrilla o asadas al horno y pida porciones más pequeñas – si la comida es bastante grande, traiga la mitad para su casa para comerla a la hora de la cena

NATIONAL
SAFETY
MONTH 2012

Para más sugerencias sobre la seguridad de parte del Consejo National Safety Council, visite el nsc.org/nsm.

