

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.

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:

- **mypyramid.gov** – The United States Department of Agriculture's Center for Nutrition Policy and Promotion website can help you understand nutrition labels, portions, and help you plan your way to a healthier you.
- **cdc.gov** – The Centers for Disease Control and Prevention website can assist you with nutrition, bone health, stroke prevention, skin cancer prevention, and more.
- **mayoclinic.com** – Provides a variety of tools for a healthier life.

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.

5

minute safety talk



El Bienestar de los Empleados

Todos hemos tenido días en los que simplemente nos dejamos llevar. Nuestro nivel de energía es bajo y no sentimos ganas de hacer nada. La causa de esa disminución de energía puede ser el resultado de cómo tratamos a nuestros cuerpos.

Cuidarse es muy importante. Llevar una alimentación apropiada y realizar ejercicio regularmente, son elementos vitales para un estilo de vida saludable.

Comprometerse con sólo 30 minutos de ejercicios aeróbicos por día y comer bocadillos y comidas saludables, por ejemplo, pueden hacer una diferencia. Algunas cosas adicionales que puede hacer incluyen:

- Reducir o eliminar el consumo de alcohol
- No fumar
- Utilizar las escaleras en lugar del elevador

La importancia del agua

Beba abundantes cantidades de agua. Casi 2/3 de su peso corporal está constituido por agua. Usted debería tomar ocho vasos de 8 onzas (250 ml) de agua por día para estar hidratado. Mantener una hidratación apropiada puede ayudarlo a:

- Mejorar su energía
- Incrementar su desempeño mental y físico
- Remover toxinas y productos residuales de su organismo
- Mantener su piel saludable
- Perder peso
- Reducir dolores de cabeza y mareos
- Permitir una digestión apropiada

No espere a sentir sed para tomar líquidos – si siente sed es que ya se encuentra deshidratado. Resulta más conveniente beber a lo largo del día, en lugar de tomar grandes cantidades de agua de una vez. Si le resulta necesario, coloque un aviso recordatorio para establecer el hábito de beber agua. Tenga una botella de agua con usted todo el tiempo.

Si afuera hace calor, o si está haciendo ejercicios, deberá aumentar el consumo de agua para mantener su hidratación.

Apunte a 10k por día

Compre un pedómetro y camine hasta 10.000 pasos por día – lo que equivale a aproximadamente 5 millas (8km). Caminar es un ejercicio de bajo impacto y tiene grandes beneficios.

¿Busca maneras de aumentar sus pasos? Pruebe con lo siguiente:

- Realice una caminata con algún amigo o miembro de su familia
- Únase o cree un club de caminata
- Saque a pasear al perro
- Aparque lejos de la tienda
- Vaya caminando a la tienda

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

Si usted tiene algún problema de salud, siempre busque la aprobación de su médico antes de comenzar o modificar su rutina de ejercicio.

Ejercitarse regularmente mejora su humor, lo ayuda a manejar su peso, fortalece su corazón y sus pulmones y lo ayuda a dormir mejor.

A continuación encontrará algunas páginas web que pueden ser de utilidad:

- **mypyramid.gov** – El sitio web del Centro de Política y Promoción de Nutrición del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos puede ayudarlo a entender los rotulados y porciones nutricionales y puede asistirlo a planear su camino hacia una versión más saludable de usted mismo.
- **cdc.gov** – El sitio web del Centro de Control y Prevención de Enfermedades puede asistirlo con información sobre nutrición, salud ósea, prevención de infartos, prevención de cáncer de piel, entre otros.
- **mayoclinic.com** – Provee una variedad de herramientas para una vida más saludable.

Los beneficios de un estilo de vida saludable son incontables. Usted comenzará a ver cambios en su salud con solo incorporar algunos cambios menores, como eliminar el consumo de gaseosas, aumentar el consumo de agua, hacer sabias decisiones respecto a sus comidas y hacer ejercicios.