



Little Decisions. Big Impact.

Simple, everyday choices, to a healthier you

YES

EAT RIGHT

Choose fish or lean cuts of meat like sirloin and chicken breast

Buy whole grain products

Drink lots of water

Choose fruits and vegetables rich in color



YES

GET SLEEP

Cut down on caffeine

Avoid drinking too many liquids in the evening

Get to bed at the same time every night

Get seven hours of sleep



STAY ACTIVE

Exercise 30 minutes a day

30 min/
each day

Use your break time to take a quick walk

Walk the stairs instead of riding the elevator



YES

MINUTES OF EXERCISE A DAY, FIVE DAYS A WEEK helps improve your metabolism and prevent weight gain.



For more information on this and other safety topics, please log on to the member-exclusive website at nsc.org.

SOURCE: EMPLOYEE WELLNESS CHECKLIST



Pequeñas decisiones. Gran impacto.

Decisiones simples cada día para
una vida más saludable

SÍ

ALIMÉNTESE BIEN

Elija **pescado** o **cortes magros de carne** tales como lomo y pechuga de pollo

Compre **productos integrales**

Beba **mucha agua**

Elija **frutas y verduras ricas en color**



SÍ

CONSIGA DORMIR

Reduzca el consumo de **cafeína**
Evite beber demasiados líquidos en la noche

Acuéstese todas las noches a la misma hora

Consiga **dormir** siete horas



MANTÉNGASE ACTIVO

Haga ejercicio **30 minutos al día**



Utilice su tiempo de descanso para **dar una caminata rápida**

Use las **escaleras** en lugar del **elevador**

SÍ

MINUTOS DE EJERCICIO DIARIO, CINCO DÍAS A LA SEMANA
ayudan a mejorar su metabolismo y a prevenir el aumento de peso.



Para obtener más información sobre éste y otros temas de seguridad, ingrese al sitio web exclusivo para miembros: **nsc.org**.

FUENTE: LISTA DE VERIFICACIÓN PARA EL BIENESTAR DE LOS EMPLEADOS