

# ¡CONSEJOS SOBRE CÓMO **PUEDE AVANZAR Y DESTACAR!**

- ✓ Configure un cronómetro en su teléfono o calendario para levantarse periódicamente si trabaja en un escritorio todo el día. Utilice esos tiempos para caminar, estirarse o moverse de cualquier forma posible.
- ✓ Utilice las escaleras en lugar del ascensor. ¡Sus piernas te lo agradecerán!
- ✓ Haga algo activo mientras mira televisión.
- ✓ Baila, dobla la ropa y haz algunas sentadillas o estocadas durante las pausas comerciales.
- ✓ Párese cuando esté hablando por teléfono o en una conferencia telefónica.
- ✓ Salga a caminar con sus compañeros de trabajo durante la hora del almuerzo.
- ✓ Utilice un rastreador de actividad física para realizar un seguimiento de sus pasos a lo largo del día y establecer objetivos para aumentarlos.



**Cuanto menos tiempo se siente o se acueste durante el día, mayores serán sus posibilidades de llevar una vida saludable.**



La medicina del estilo de vida es un enfoque basado en la evidencia para prevenir, tratar y revertir enfermedades mediante la sustitución de comportamientos nocivos por otros positivos. Para obtener más información, visite [bellin.org/lifestyle-medicine](http://bellin.org/lifestyle-medicine), llame al **920.433.6787** o envíe un correo electrónico a [LifestyleMedicineTeam@bellin.org](mailto:LifestyleMedicineTeam@bellin.org).



Soluciones de vida real para desafíos comunes de salud y bienestar.

Buscar "Prescription for Life"



Escucha ahora Apple Podcast or Spotify



Consejos reales para personas reales para apoyar su salud mental.

Buscar "Mental Health Moments"



Escucha ahora Apple Podcast or Spotify



**Camine cada media hora, todos los días, si es posible.**

Escanee el código QR o visite [bellin.org/lifesaver/downloads](http://bellin.org/lifesaver/downloads) para descargar materiales adicionales. **Para registrarse** para recibir correos electrónicos mensuales y eventos especiales, envíe un correo electrónico a [wellnessconsultant@bellin.org](mailto:wellnessconsultant@bellin.org).



**bellinhealth**



**Lifesaver Wellbeing Series**