

¡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, llame al **920.433.6787** o envíe un correo electrónico a 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 para descargar materiales adicionales. Para registrarse para recibir correos electrónicos mensuales y eventos especiales, envíe un correo electrónico a wellnessconsultant@bellin.org.



bellinhealth



Lifesaver Wellbeing Series