

VitaMin

Información vital sobre la salud en un minuto

Reciba una dosis saludable de luz solar



Ahora que empieza a hacer más calor, es hora de levantarse del sillón y salir a disfrutar de la luz solar.



Mucha luz solar. Poco dinero.

No es necesario gastar un dineral para divertirse al aire libre. De hecho, hay muchísimas actividades que puede hacer por poco dinero o gratis.

Aquí incluimos algunas ideas:

Haga caminatas.
Busque senderos sencillos o con un nivel moderado de dificultad.

Deje el auto.
Vaya a hacer las compras caminando o en bicicleta.

Siembre.
Plante flores o una huerta.

Dese un chapuzón en un lago.
O en cualquier otro lugar donde pueda refrescarse.

Vaya a la escuela.
Use la pista o corra por la escalinata del estadio.

Friegue.
Lave el auto a mano.

Prepare un picnic saludable

El verano es la época ideal para salir de picnic. A los niños les encanta. Y a los adultos también. Además, es una excelente manera de disfrutar de esta estación. Pero en lugar de cargar la cesta de picnic con ensaladas llenas de mayonesa y dulces, trate de optar por alimentos livianos y saludables.

- Corte verduras de diferentes colores para tener bocadillos saludables y fáciles de comer al aire libre. Puede usar zanahorias, apio, pepinos y pimientos.
- Lleve una variedad de frutas frescas para tener una opción refrescante y tentadora para el verano. Elija frutas de estación, como fresas, arándanos o sandía cortada.
- El puré de garbanzos o hummus es el acompañamiento perfecto para untar las verduras cortadas.
- Prepare su propia mezcla saludable de frutos secos con frutos secos sin sal, semillas y frutas deshidratadas.
- Dese un gusto con una refrescante ensalada de verduras de hojas verdes, fresas, rodajas de naranja y nueces tostadas.
- Elija ensaladas de pasta o de verduras sin mayonesa cuando compre comida preparada.
- Deshágase de las papas fritas; si quiere un bocadillo crujiente, lleve chips de tortilla al horno con salsa de frijoles negros y maíz.

Fuente:

<http://www.fruitsandveggiesmatter.gov/tips/snacks.html>

GO YOUSM



"Cigna" es una marca de servicio registrada, y el logo "Tree of Life" y "GO YOU" son marcas de servicio, de Cigna Intellectual Property, Inc., cuya licencia de uso poseen Cigna Corporation y sus subsidiarias operativas. Todos los productos y servicios son brindados por dichas subsidiarias operativas, o a través de ellas, y no por Cigna Corporation. Dichas subsidiarias operativas incluyen a Connecticut General Life Insurance Company, Cigna Health and Life Insurance Company, Cigna Health Management, Inc., Cigna Behavioral Health, Inc., vieliflife Limited y HMO subsidiarias o compañías de servicios subsidiarias de Cigna Health Corporation y Cigna Dental Health, Inc.