

Camino hacia una mejor salud

Es fácil encaminar su rumbo hacia la buena salud –todo lo que necesita es un buen par de zapatos, una mentalidad positiva, y por lo menos 30 minutos al día.

Mejore su salud

Caminar. Es algo que le puede ayudar a:

- Bajar de peso.
- Disminuir el estrés.
- Prevenir la depresión.
- Bajar la presión de la sangre.
- Mejorar la salud en general.

Consejos para dar el primer paso

- Pregunte al médico si está de acuerdo.
- Empiece con una meta de corto plazo.
- Mejore gradualmente su tiempo y su ritmo.
- Consiga un contador de pasos –su blanco sería 10,000 pasos diarios.
- Invite a una amistad para caminar juntos y motivarse mutuamente.

Descuento en zapatos

Si necesita un nuevo par de zapatos para caminar, use sus beneficios de LifeBalance para obtener descuentos a través de las varias tiendas participantes. Visite: www.lifebalanceprogram.com.



EDU-044

www.providence.org/healthplans

Camino hacia una mejor salud

Es fácil encaminar su rumbo hacia la buena salud –todo lo que necesita es un buen par de zapatos, una mentalidad positiva, y por lo menos 30 minutos al día.

Mejore su salud

Caminar. Es algo que le puede ayudar a:

- Bajar de peso.
- Disminuir el estrés.
- Prevenir la depresión.
- Bajar la presión de la sangre.
- Mejorar la salud en general.

Consejos para dar el primer paso

- Pregunte al médico si está de acuerdo.
- Empiece con una meta de corto plazo.
- Mejore gradualmente su tiempo y su ritmo.
- Consiga un contador de pasos –su blanco sería 10,000 pasos diarios.
- Invite a una amistad para caminar juntos y motivarse mutuamente.

Descuento en zapatos

Si necesita un nuevo par de zapatos para caminar, use sus beneficios de LifeBalance para obtener descuentos a través de las varias tiendas participantes. Visite: www.lifebalanceprogram.com.



EDU-044

www.providence.org/healthplans