

El Mantenimiento de un Peso Corporal Saludable Reduce las Probabilidades para una Lastimadura



Un peso corporal saludable es un elemento importante para vivir y trabajar con seguridad cada día. Haga sus selecciones hoy día para comer comidas saludables y para hacer ejercicio a menudo. Aquí tenemos unos cuantos consejos para que pueda empezar:

1. Mantenga frutas y vegetales a mano como bocadillos. El yogur y el queso también son buenas selecciones.
2. Tome tiempo cada semana para planear las comidas de la siguiente semana. Cuando va de compras a la tienda de comestibles, asegure de leer las etiquetas sobre la nutrición.
3. Trate de comer en la casa lo más posible. A menudo cuando sale para comer, usted se pierde las porciones necesarias de frutas y vegetales. En adición, los tamaños de las porciones son frecuentemente más grandes y pueden resultar que usted coma en exceso.
4. Haga ejercicios diariamente, aún cuando sea algo básico como una caminata, esto no solamente es bueno para el cuerpo, pero también ayuda para reducir la tensión nerviosa y la fatiga mental que se acumula durante el día.



Risk Control Consulting Services

www.gbriskcontrol.com | www.gallagherbassett.com

Preparado por Gallagher Bassett, 2850 Golf Road, Rolling Meadows, IL 60008 • www.gbriskcontrol.com

La información contenida en este reporte fue obtenida desde fuentes que a lo mejor del conocimiento del escritor son auténticas y confiables. Gallagher Bassett Services, Inc. no ofrece una garantía para los resultados, y no asume responsabilidad en conexión, ya sea con la información contenida aquí en este respecto, o las sugerencias sobre la seguridad que se han hecho en ésta. Por otra parte, no puede ser asumido que cada procedimiento aceptable para la seguridad se encuentra en ésta o que ciertas circunstancias anormales o fuera de lo común, no justifican o requieren procedimientos de seguimiento o adicionales.