



# MEJOR ritmo

## Manténgase joven

El estado mental tiene un gran impacto en la manera en cómo nos sentimos así que viva más despacio... y viva un poco más sano. Recupere sus pasatiempos favoritos, como escuchar sus canciones preferidas y bailar como si nadie le estuviera viendo.

Si desea entrar en calor en los meses más frescos, pruebe el yoga a altas temperaturas, corra por las mañanas o asista a una clase en su gimnasio local.

Para tener un corazón sano, lo que come es igual de importante que lo que hace. Dele sabor a su dieta con algo dulce, como arándanos. Estos combatientes de radicales libres con un gran contenido de vitamina C, fibra y una gran cantidad de antioxidantes para ayudar a combatir las enfermedades del corazón. Agréguelos a batidos y ensaladas para darles un toque divertido.

Visite [kp.org/beterrhythm](http://kp.org/beterrhythm) si desea más información sobre la salud del corazón.

## Vigile las enfermedades del corazón

Ayude a evitar problemas cardíacos con estos consejos:

**Números importantes.** Revise regularmente sus niveles de colesterol, presión arterial y BMI.

**Deje los malos hábitos.** Si fuma, dé prioridad a dejar de fumar... permanentemente.

**30 minutos de salud.** Propóngase hacer 30 minutos de actividad física moderada la mayoría de los días de la semana.

Los planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país prestan y/o hacen arreglos para los servicios que cubre su plan de salud: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en el Norte y Sur de California y Hawaii • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305, 404-364-7000 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia, y Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232. Los servicios para los planes de autoseguro son administrados por Kaiser Permanente Insurance Company, One Kaiser Plaza, Oakland, CA 94612.