



# MEJOR energía

## Cuídese

Usted da lo mejor de sí cuando se siente en plena forma, así que asegúrese de ponerse a sí mismo en su lista de tareas.

Junto con alimentarse bien y hacer ejercicio regularmente, hacer tiempo para relajarse es una parte importante para restaurar su energía. Dejar que el estrés y los problemas emocionales se acumulen puede afectar su trabajo y sus relaciones, además de empeorar los problemas de salud. Trate de desahogarse dando una vuelta a la manzana o resuelva sus pensamientos y sentimientos en un diario.

También puede sintonizar con su salud a través de la música. Se ha demostrado en estudios que la música puede reducir la depresión y la ansiedad. Y es aún mejor si usted puede levantarse y bailar un poco.

Visite [kp.org/betterenergy](http://kp.org/betterenergy) para obtener más información sobre el bienestar.

## Dese prioridad

Tenga un arranque de energía con estos consejos sanos:

**Agregue algo de brío.** Incremente el nivel de intensidad de su programa de ejercicio físico para crear resistencia y obtener más beneficio en menos tiempo.

**Mantenga su energía.** Un pedazo de fruta o un cubo de queso es un buen refrigerio sano para mantenerle activo entre comidas.

**Reduzca el ritmo.** Tome descansos del trabajo y las tareas para dedicarse a lo que le apasiona y mantener bajo el nivel de estrés.

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.