



haga de  
**HOY**  
un día  
plenamente  
**vivaz**

Su estado de ánimo tiene un gran impacto sobre qué tan mayor se siente, así que viva un poco –y lleve una vida un poco más saludable.

## Celebre la salud del corazón

Este mes, elija un hábito (o los 5) para incorporarlo a su vida y tener un corazón feliz.

### 1. Para la satisfacción de su corazón, coma:

50% de frutas y verduras  
25% de proteína magra  
25% de granos enteros

### 2. Mueva ese cuerpo

150 minutos por semana de ejercicio (como caminar a paso ligero) es todo lo que necesita.

### 3. Trate de perder

Fíjese como objetivo lograr y mantener su IMC (índice de masa corporal) por debajo de 25.

### 4. Controle la presión

Mantener una presión arterial saludable –de 120/80 o menos es lo ideal.

### 5. Abandone un mal hábito

Si fuma, deje de fumar. Su corazón se lo agradecerá.

Visite [kp.org/corazon](http://kp.org/corazon) para obtener más información acerca de la salud del corazón.

Los servicios cubiertos por un plan de salud de Kaiser Permanente son proporcionados o coordinados por los planes de salud de Kaiser Permanente: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en el Norte y Sur de California y en 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 planes de autoaseguramiento son administrados por Kaiser Permanente Insurance Company, One Kaiser Plaza, Oakland, CA 94612.