

arraigados al bienestar

Enero

Boletín

2025



Dale un impulso a tu año

Diga “¡Salud!” a un nuevo año

Comienza este nuevo año con nuevos hábitos saludables. No tengas miedo de empezar desde abajo. Los hábitos simples y saludables pueden generar grandes cambios con el tiempo.

Cinco hábitos sencillos que puedes empezar a implementar ahora

- **Priorizar el sueño:** Crea una rutina de relajación y mantén constantes los horarios de acostarte y de despertarte. Con un mejor sueño tendrás más energía y menos niebla mental.
- **Hidratate:** El objetivo es beber la mitad de su peso corporal en onzas de agua cada día. Por ejemplo, si pesas 160 libras, debe esforzarse por beber 80 onzas de agua.
- **Desarrollar la gratitud:** Tómame cinco minutos al día para hacer una pausa y enumerar tres cosas por las que estás agradecido. Esta práctica te ayudará a concentrarte en lo positivo y mejorar tu estado de ánimo.
- **Muévete más:** Incorpora más movimiento a tu rutina. Esto puede ser tan simple como estacionarte un poco más lejos de la tienda, elegir las escaleras en lugar de ascensores o dar una caminata alrededor de la cuadra.
- **Visita a tu médico:** Las visitas regulares al médico ayudan a identificar problemas de salud de forma temprana y ayudan a que recibas todos los exámenes de salud recomendados para tu edad e historial de salud.



Vive mejor

Trae el aire fresco al interior

Trae el aire fresco a tu interior este invierno con plantas de interior sencillas. Ciertas plantas de interior no sólo purifican el aire, sino que también pueden tener el poder de aliviar las alergias y disminuir los niveles de estrés. Algunas plantas que puedes considerar traer a tu espacio este invierno incluyen:

- Aloe vera (sábila)
- Lirio de la paz
- Árbol del caucho
- Margarita gerbera
- Higuera llorona
- Orquídea polilla

Asegúrate de encontrar un lugar seguro para colocar las plantas interiores si tiene mascotas o niños pequeños.



Tu FSA está completamente financiada



Los fondos de tu Cuenta de Gastos Flexibles de Atención Médica (FSA) están disponibles el primer día del año del plan. Esto significa que, si eliges contribuir \$500 a tu FSA este año, ¡esos \$500 están disponibles para ahora! Los gastos elegibles de FSA para atención médica incluyen copagos, deducibles, prescripciones, ciertos artículos de venta libre y más. Visita [FSAStore.com](https://www.fsastore.com) para conocer todas las formas en que puedes usar tu dinero de FSA.

Explorar los beneficios