

# Cree una versión más saludable de usted mismo este año nuevo

Enero es el momento ideal para establecer metas saludables y alcanzables. No es necesario que lo haga todo en al mismo tiempo. Recuerde lo siguiente: los pequeños pasos pueden llevar a grandes logros.

Con eso en mente, aquí tiene ideas que le ayudarán a sentirse mejor este año:



## 5 maneras de poner en marcha su rutina de salud en 2024



### 1. Manténgase activo

La actividad regular es buena para el corazón, los pulmones y el peso. Procure dedicar 150 minutos de actividad aeróbica moderada por semana. Haga una caminata a paso ligero. Juegue al baloncesto en el gimnasio o en su casa. Aprenda a jugar al pickleball. Tome una clase de natación.



### 2. Coma frutas y verduras frescas

Intente comer cinco porciones de frutas y verduras por día. La fibra de las frutas y las verduras hace que uno se sienta más lleno durante más tiempo, lo que puede ayudar a controlar el peso.



### 3. Reduzca el estrés de forma creativa

Encuentre maneras nuevas y saludables de lidiar con el estrés, como armar una lista de reproducción de canciones, aprender a bailar; o empezar un nuevo pasatiempo, como crochet o carpintería.



### 4. Limite el consumo de alcohol

Si bebe, controle la cantidad. Los hombres no deben tomar más de dos tragos por día, mientras que las mujeres no deben tomar más de uno por día. Un trago equivale a una cerveza normal de 12 onzas o a una copa de vino de 5 onzas.<sup>2</sup>



### 5. Deje el tabaco

Si fuma, dejar de fumar puede reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, EPOC y algunos tipos de cáncer. Busque ayuda para dejar el tabaco si todavía fuma, chupa o mastica tabaco. Pídale a sus amigos y familiares que apoyen su objetivo.



### ¿YA LO SABÍA?

Hacer más ejercicio fue el objetivo de salud más popular de año nuevo de los estadounidenses adultos en 2023<sup>1</sup>



Para acceder a descargos de responsabilidad legales, escanee el código QR o visite [Aet.na/Disclaimers](https://www.aetna.com/Disclaimers).

<sup>1</sup>Encuesta mundial de consumidores de Statista, "America's Top New Year's Resolutions for 2023" (Objetivos principales de año nuevo en Estados Unidos para 2023), publicada el 23 de diciembre de 2022. Gráfico: America's Top New Year's Resolutions for 2023 | Statista

<sup>2</sup>CDC.gov. "Dietary Guidelines for Alcohol," (Pautas Alimentarias para el alcohol), revisado el 19 de abril de 2022.

<https://www.cdc.gov/alcohol/fact-sheets/moderatedrinking.htm>