



¿Sabía usted?

Feliz feliz feliz.

A medida que nos adentramos en el año 2014, ¿está pensando usted fuera de la caja o sólo está tratando de llegar al final del día?

Los días son fríos y a veces no tan soleados, y es entonces cuando el trastorno afectivo estacional afecta a aquellos de nosotros que necesitamos el sol para que nos haga brillar. Así que, ¡adelante! Abríguese y absorba cualquier día soleado que encuentre.

Y el ejercicio regular, ya sea puertas adentro o afuera, es una gran forma de ahuyentar la tristeza del invierno.

El Año Nuevo es también un buen momento para hacerse los exámenes médicos que necesite. Consulte su folleto de beneficios para ver para qué es elegible y haga esas citas ahora.

Dietas de moda: Señales de advertencia de que su nueva dieta no es segura

El viejo dicho que dice que "No hay nada nuevo bajo el sol" es especialmente cierto cada mes de enero cuando miles de estadounidenses se comprometen durante el Año Nuevo hacer dieta, ejercitarse y perder finalmente esas libras no deseadas. Desafortunadamente, la tentación de lograr estos objetivos de maneras poco saludables puede ser muy fuerte. Hacer el trabajo diario de introducir cambios saludables en los hábitos, tales como comer alimentos más sanos y ejercitarse regularmente, es menos atractivo que el camino fácil prometido por las dietas de moda.

Las dietas de moda son dietas de reducción de peso que disfrutan

una popularidad temporal prometiéndole soluciones rápidas para perder peso, a menudo de maneras que comprometen la nutrición. La mayoría de las personas que siguen una dieta de moda aumenta inmediatamente de peso después de interrumpir la dieta.

Estas son algunas señales de que su nuevo programa de dieta podría ser una dieta de moda:

- Promete una pérdida de peso de más de 2 libras por semana.
- Prohíbe un grupo básico de alimentos o un nutriente fundamental (grasas, carbohidratos, proteínas,

etc.).

- Las afirmaciones suenan demasiado bien para ser ciertas.
- Involucra una solución rápida o una droga para adelgazar.
- Hay un producto que usted tiene que comprar para perder peso.

Comprométase durante el Año Nuevo a ser paciente con usted mismo y a establecer metas realistas y saludables de pérdida de peso. Y asegúrese de visitar www.choosemyplate.gov para personalizar un plan de comidas que sea correcto para usted.

Be Healthy Recipe

Tuscan White Bean Dip *Makes 6 servings.*



- 1 teaspoon olive oil
- 1 tablespoon garlic, chopped (about 3 cloves)
- 2 tablespoon onions, chopped
- 1 cup low-sodium cannellini beans, rinsed
- ¼ cup low-sodium chicken broth
- 1 tablespoon fresh parsley, rinsed, dried, and chopped (or 1 teaspoon dried)
- 1 teaspoon fresh oregano, rinsed, dried, and chopped (or ¼ teaspoon dried)

Combine ingredients. Serve with chopped carrots and celery sticks.

Nutritional information per serving:	
Calories	87
Total fat	4 g
Saturated fat	1 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	25 mg
Total fiber	3 g
Protein	3 g
Carbohydrates	10 g
Potassium	158 mg
Vitamin A	2%
Vitamin C	4%
Calcium	0%
Iron	6%

Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

¿Quiere dejar de fumar? Hay un programa para eso.



Si durante el Año Nuevo se comprometió a dejar de fumar, entonces no olvide que tiene un programa a su alcance que puede hacer que su compromiso de este año tenga éxito. McWane, Inc. ofrece el programa Quit For Life® a todos los miembros del equipo de McWane y sus dependientes que tengan 18 años o más de edad.

Dejar de fumar es lo mejor que usted puede hacer por su salud. El programa Quit For Life usa técnicas comprobadas desarrolladas y ensayadas durante los últimos 25 años, que han ayudado a cientos de miles de personas a dejar de fumar con éxito.

Inscríbase en un programa que le permitirá hacer lo siguiente:

1. **Dejar de fumar a su propio ritmo.** Dejar de fumar a su manera, pero obteniendo la ayuda que necesite cuando la necesite.
2. **Conquistar sus ganas de fumar.** Obtener las habilidades que necesite para controlar las ansias, los deseos y las situaciones que involucren el tabaco.
3. **Usar medicamentos de manera que realmente funcionen.** Aprender cómo potenciar su intento de dejar de fumar con el uso apropiado de sustitutos de la nicotina o medicamentos.
4. **No sólo dejar de fumar sino convertirse en no fumador.** Una vez que haya dejado de fumar, aprender a nunca volver a fumar un cigarrillo.

Visite www.quitnow.net o llame al 1-866-Quit4Life (748-8454).



For Generations