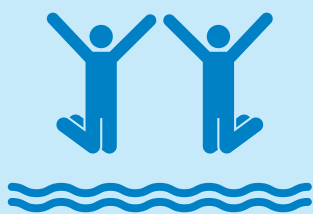


# VitaMin

Información vital sobre la salud en un minuto

## CONÉCTESE CON SUS AMIGOS Y COMPAÑEROS DE TRABAJO AL AIRE LIBRE



Conectarse con la familia, los amigos y los compañeros de trabajo hace bien. Pasar tiempo al aire libre con ellos también es bueno para usted. Los estudios de investigación sugieren que pasar tiempo al aire libre puede mejorar la salud mental y la memoria.<sup>1</sup> Cuando se conecta con otras personas para compartir aventuras al aire libre, también construye relaciones sociales y emocionales más fuertes.

Siempre que el clima ayude, hay infinitas oportunidades para incorporar la actividad física en sus eventos sociales. Aquí incluimos algunas ideas:

**Salga de picnic.** En lugar de salir a comer a un restaurante, coma al aire libre. Prepare una comida liviana: pruebe con sándwiches (wraps) de verdura o sándwiches de pavo y una ensalada de frutas. O bien, compre una variedad de ensaladas recién hechas en su mercado de alimentos local. Comparta la comida con su familia o sus amigos en un parque o una playa cercanos.

**Visite una granja de frutos rojos.** Los frutos rojos están maduros, y esta es la época del año ideal para recogerlos. Averigüe si las granjas de frutos rojos o los huertos de frutales de su área permiten recoger su propia fruta. El ejercicio que implica recolectar los frutos rojos es divertido para toda la familia.

**Organice un partido de bolos o croquet sobre césped.** En las fiestas, las personas se ven naturalmente atraídas por la mesa de comida. Pruebe, en cambio, con una actividad que invite a las personas a ponerse de pie, para que todos puedan disfrutar de una competencia saludable.

Fuente:

<sup>1</sup> <http://ns.umich.edu/new/releases/6892>

**Haga una caminata en grupo.** ¿Está aburrido de las reuniones en un bar o para jugar al póker? Cambie la rutina y sugiera salir a hacer una caminata por los senderos de los parques cercanos. Es una forma divertida de conectarse con la naturaleza y ponerse al día con sus amigos al mismo tiempo.

**Organice una guerra de agua.** Si hace calor, ¿por qué no? Abra la manguera y llene varios baldes o globos. No hay límite de edad para este juego, siempre que se permita ser espontáneo e infantil.

No importa qué haga este verano, hágalo de manera segura:

- Esté atento a las condiciones climáticas severas.
- Aplíquese bloqueador solar y repelente de insectos.
- Manténgase hidratado cuando haga calor.
- Use un salvavidas para las actividades acuáticas.
- Use casco cuando ande en bicicleta.

**GO YOU**®



“Cigna”, el logo “Tree of Life” y “GO YOU” son marcas de servicio registradas de Cigna Intellectual Property, Inc., cuya licencia de uso poseen Cigna Corporation y sus subsidiarias operativas. Todos los productos y servicios son brindados por dichas subsidiarias operativas, o a través de ellas, y no por Cigna Corporation. Dichas subsidiarias operativas incluyen a Connecticut General Life Insurance Company, Cigna Health and Life Insurance Company, Cigna Health Management, Inc., Cigna Behavioral Health, Inc., vielif Limited y HMO subsidiarias o compañías de servicios subsidiarias de Cigna Health Corporation y Cigna Dental Health, Inc.

869919SP 08/14 © 2014 Cigna. Parte del contenido se suministra bajo licencia.