

Vibraciones Saludables

¡Bienvenido Verano!

A medida que el sol brilla más y los días se alargan, ¡estamos encantados de traerte una dosis de alegría e inspiración veraniega directamente a tu correo electrónico! Ya sea que esté tomando el sol en su jardín, planificando un paseo tranquilo por el parque o simplemente saboreando los placeres simples de la temporada, estamos aquí para hacer que su verano sea aún más brillante.

En esta edición, hemos seleccionado una variedad de artículos divino, consejos y actividades especialmente diseñados pensando en usted. Desde refrescantes recetas de verano hasta consejos de seguridad al aire libre, consejos de bienestar e ideas de actividades llenas de diversión, hay algo para que todos disfruten.

Así que siéntese, relájese y deje que nuestro boletín *Vibraciones Saludables* sea su compañero mientras disfruta de la belleza y la calidez de la próxima temporada. De parte de todos los que estamos aquí, les deseamos un verano lleno de risas, amor y momentos preciados.

¡Feliz lectura

Juana Leandry

NUESTROS VALORES ♥ NOS GUÍAN



CONSEJOS DE SEGURIDAD AL AIRE LIBRE

MANTÉNGASE HIDRATADO:

Cuando pasan tiempo al aire libre, especialmente durante los calurosos meses de verano, las personas mayores deben priorizar mantenerse hidratados. Lleva una botella de agua y bebe con regularidad, incluso si no tienes sed. La deshidratación puede provocar enfermedades relacionadas con el calor, por lo que es esencial beber muchos líquidos, especialmente agua, para mantener niveles adecuados de hidratación.



PROTEJA SU PIEL: la protección solar es fundamental para que las personas mayores prevengan las quemaduras solares, los daños en la piel y reduzcan el riesgo de cáncer de piel. Use protector solar con un SPF alto, ropa protectora como sombreros de ala ancha y mangas largas, y busque la sombra cuando sea posible, especialmente durante las horas pico de luz solar. Recuerde volver a aplicar protector solar cada pocas horas, especialmente después de sudar o nadar.

CUIDE SUS PASOS: las personas mayores deben tener en cuenta su entorno para evitar caídas y lesiones al aire libre. Tenga cuidado con terrenos irregulares, obstáculos y superficies resbaladizas, especialmente en parques, senderos o entornos al aire libre desconocidos. Use calzado resistente y de apoyo con buena tracción para minimizar el riesgo de resbalones y caídas. Además, utilice ayudas para caminar, como bastones, si es necesario para lograr estabilidad y equilibrio.

SESION DE INFORMACION



REGISTER @:
www.lpnynj.com

¡MANTÉNGANSE AL TANTO! Para obtener noticias sobre cómo la Ley de Reducción de la Inflación cambiará la estructura de pagos del Programa de Medicamentos Recetados (PDP) de Medicare para 2025.

Llevaré a cabo varias sesiones informativas a través de seminarios web y presentaciones en persona en agosto y septiembre para mantenerlos a todos informados. La inscripción para estos seminarios web/presentaciones se realizará a través de nuestro sitio web (www.lpnynj.com) a partir del 1 de agosto.

MEDIOS DE COMUNICACIÓN SOCIAL



Encuéntrenos en Facebook

Juana Leandry - Latin Premier NY



www.LPNYNJ.com

Los invito a visitar nuestra pagina.

Si desea, nos puede dejar un mensaje.





BENEFICIOS DE LOS JUGOS

Los jugos pueden ser beneficiosos ya que proporcionan una fuente conveniente y concentrada de vitaminas, minerales y antioxidantes esenciales que se encuentran en las frutas y verduras. Aquí hay algunas razones por las que los jugos pueden ser buenos para usted:

Mayor absorción de nutrientes: Los jugos le permiten consumir una mayor cantidad de frutas y verduras en una sola porción, proporcionando una dosis concentrada de vitaminas, minerales y antioxidantes. El proceso de extracción de jugos rompe las paredes celulares de frutas y verduras, lo que facilita que su cuerpo absorba y asimile los nutrientes.

Hidratación: Muchas frutas y verduras tienen un alto contenido de agua, lo que hace que el jugo recién hecho sea una opción de bebida hidratante. Una hidratación adecuada es esencial para la salud y el bienestar general, ya que respalda funciones como la digestión, la circulación y la regulación de la temperatura.

Promueve la variedad: Los jugos le permiten incorporar una amplia variedad de frutas y verduras a su dieta, incluidas aquellas que normalmente no le gusta comer enteras. Esta diversidad garantiza que reciba un amplio espectro de nutrientes, lo que respalda la salud y la vitalidad en general.

Apoya la desintoxicación: Algunos defensores de los jugos creen que pueden respaldar los procesos naturales de desintoxicación del cuerpo al proporcionar una afluencia de nutrientes y al mismo tiempo darle al sistema digestivo un descanso del procesamiento de alimentos sólidos. Sin embargo, es fundamental mantener una dieta equilibrada y consultar con un profesional sanitario antes de emprender cualquier régimen detox.

Comodidad y portabilidad: El jugo recién hecho puede ser una opción conveniente para personas con estilos de vida ocupados o para quienes tienen dificultades para consumir suficientes frutas y verduras. Es portátil y se puede disfrutar mientras viaja, proporcionando un impulso de energía rápido y nutritivo.

Si bien los jugos pueden ofrecer beneficios para la salud, es esencial recordar que no reemplazan las frutas y verduras enteras en su dieta. Las frutas y verduras enteras contienen fibra dietética valiosa, que a menudo se pierde durante el proceso de extracción del jugo. Además, consumir demasiado zumo de frutas puede provocar una ingesta elevada de azúcares naturales, por lo que es fundamental disfrutar del zumo con moderación como parte de una dieta equilibrada.

Una receta de jugo matutino para ayudar con la inflamación puede incluir ingredientes conocidos por sus propiedades antiinflamatorias. Aquí tienes una receta sencilla para probar:

RECETA FÁCIL DE JUGO

- 1 pepino mediano; 2 tallos de apio
- Trozo de raíz de jengibre de 1 pulgada
- 1 manzana verde pequeña
- 1 puñado de espinacas
- 1/2 limón, pelado

Lave bien todos los ingredientes.

Corta el pepino, el apio y la manzana en trozos que quepan en tu exprimidor. Pelar la raíz de jengibre y el limón. Agrega todos los ingredientes a tu exprimidor, comenzando con las verduras de hojas verdes y terminando con el limón. Ejecute el exprimidor y extraiga el jugo. Revuelve bien el jugo para combinar todos los sabores.

Vierte el jugo en un vaso y disfrútalo inmediatamente!



Actividades de verano llenas de diversión

Aquí hay cinco actividades divertidas de verano diseñadas para personas mayores:

Picnics al aire libre: disfrute del clima cálido organizando un picnic en un parque local o en su patio trasero. Prepare una canasta con deliciosos sándwiches, ensaladas y refrescantes frutas. Traiga una cómoda manta o sillas para relajarse y tomar el sol mientras disfruta de una comida tranquila con amigos o familiares.

Jardinería: La jardinería es una forma fantástica de mantenerse activo y conectarse con la naturaleza durante los meses de verano. Ya sea que tenga un pequeño jardín en el balcón, una parcela comunitaria o un oasis en el patio trasero, plantar flores, hierbas o vegetales puede ser a la vez gratificante y terapéutico.



Conciertos o películas al aire libre: muchas comunidades organizan conciertos al aire libre o noches de cine durante la temporada de verano. Consulte la lista de eventos locales para ver presentaciones al aire libre o proyecciones en parques, anfiteatros o plazas. Empaque una silla cómoda o una manta, algunos refrigerios y disfrute de música en vivo o una película clásica bajo las estrellas con amigos o familiares.

Caminatas o senderos naturales: aproveche las horas de luz más largas y el clima agradable para dar un paseo tranquilo o caminar por senderos pintorescos. Explore los parques locales, las reservas naturales o los jardines botánicos para descubrir la belleza de la naturaleza mientras hace algo de ejercicio y toma aire fresco. Considere unirse a un grupo de caminatas o invitar a amigos a que lo acompañen a dar un paseo al aire libre.

Actividades acuáticas: manténgase fresco y diviértase con actividades acuáticas como natación, aeróbic acuático o simplemente chapoteando en una piscina o en el lago. Muchos centros comunitarios, el YMCA, ofrecen programas acuáticos para personas mayores, que incluyen clases de ejercicios acuáticos o sesiones recreativas de natación. Si nadar no es lo suyo, considere un relajante paseo en bote, una aventura en kayak o incluso un crucero panorámico por el Hudson para disfrutar del agua desde una perspectiva diferente.

Ayudándole A Entender Medicare.

Como Su Agente de Confianza, puedo guiar a los beneficiarios de Medicare con los ABC's del Medicare.

PRODUCTOS DISPONIBLES

- Planes de Medicare Advantage
- Planes Suplementarios y de Medicamentos
- Planes Dentales, Visión y Audífonos
- Seguro para Gastos Funerales
- Seguros de Vida Permanente, a Término y Protección de Hipoteca



JUANA LEANDRY
Su Agente de Confianza

Contáctenos. Podemos Cordialmente Ayudarle.

845 299 8746
347 282 2340 FAX

90 North Street, Suite 105
Middletown NY 10940

EMAIL: Juana@lpnynj.com

www.LPNYNJ.com



Hablo
Español

