

MAYO 2022



**BONIFICACIÓN
DEL ARTÍCULO:
ARMONÍA ENTRE EL
TRABAJO Y LA VIDA**



LDBLIFESTYLEBENEFITS.COM

METABOLISMO PODEROSO

El metabolismo es simplemente el proceso por el cual tu cuerpo convierte los alimentos y las bebidas en energía para alimentarse. Varía de persona a persona según el tamaño y la composición del cuerpo, el sexo y la edad. Algunos suplementos populares prometen acelerar tu metabolismo para perder peso.

Sin embargo, un metabolismo lento o rápido no suele tener nada que ver con el aumento de peso. Los culpables más comunes son comer más calorías de las que quemas, no dormir lo suficiente o estar estresado. Si buscas perder peso, existen métodos mejores y más comprobados además de los suplementos.



30 minutos de ejercicio aeróbico diario ayudan a perder peso al aumentar la cantidad de combustible que tu cuerpo necesita. de combustible que tu cuerpo necesita.



Un **entrenamiento de fuerza** te ayudará a construir tejido muscular, que requiere más energía que grasa.



Asegúrate de **dormir** lo suficiente y trata de reducir el **estrés** en tu vida.

En algunos casos raros, existen afecciones médicas que pueden provocar el aumento de peso. Si tienes dificultades para perder peso, habla con tu médico sobre qué método es mejor para ti.

¿QUÉ CONTENEDOR UTILIZO?

Las botellas de plástico, las latas de aluminio y las cajas de cartón son elementos básicos de la vida del reciclaje. Sin embargo, existen otros materiales reciclables domésticos menos conocidos. Veamos cómo podemos deshacernos de ellos de manera responsable.

El **aceite de cocina** puede obstruir los desagües, las tuberías e incluso los sistemas de saneamiento de toda la ciudad cuando se vierte en los fregaderos. Vierte tu aceite usado en un recipiente resistente, como una lata de café de metal, y luego busca un lugar de reciclaje cerca tuyo.

Las **baterías** contienen mezclas de elementos químicos y metales que pueden ser nocivos para la salud humana y el medio ambiente si se desechan de manera inadecuada. Hay muchos tipos diferentes de baterías; visita epa.gov para obtener un resumen de dónde y cómo reciclar de manera segura cada tipo.

Incluso los **zapatos** son reciclables! Nike aceptará cualquier tipo de zapatillas deportivas en sus tiendas.

Tomarse un poco de tiempo para reciclar estos objetos poco comunes ayuda a reducir los residuos y el daño a la tierra.



ASPECTOS DESTACADOS DE LOS BENEFICIOS

HSA: LA RESERVA DE FONDOS PARA TU SALUD

Muchos de nosotros ahorramos dinero cada mes en planes 401(k), 403(b) o cualquier tipo de IRA. Las Cuentas de Ahorros para Gastos de Salud también son una excelente manera de ahorrar para necesidades específicas de jubilación.

Transferencia. Si bien hay un monto anual fijo que puedes reservar (los límites para 2022 son \$3,650 para una persona y \$7,300 para una familia), conservas cualquier monto que no gastes.

Ventaja impositiva. Otras cuentas de jubilación tradicionales requieren que pagues impuestos sobre los fondos, ya sea ahora o más adelante. Mientras los fondos de la HSA se utilicen para pagar los gastos médicos calificados, nunca estarán sujetos a impuestos.

Inversión. Si te encuentras en una posición financiera en la que puedes pagar algunos gastos médicos en efectivo, es posible que puedas ahorrar suficientes fondos en tu HSA para invertir.

Importante: debes elegir un plan médico compatible con una HSA para abrir una cuenta. En el próximo período de Inscripción Abierta de tu compañía, verifica si tienes disponible un plan compatible con una HSA.