

Living Longer, Living Better

HOW YOU CAN IMPROVE THE ODDS



It's easy to find yourself in a harmful cycle of fatigue, poor eating habits and stressful living. Too much stress affects a good night's sleep, which leads to fatigue. For quick pick-me-ups during the day, you may be turning to fast food and snacks. When it's time to wind down, you may be going for cigarettes, alcohol, sleep aids or recreational drugs.

This may not sound like a prescription for living well but it's all too familiar to many of us. It's not always easy to choose a healthy lifestyle. Taking control of your life and health means making healthier choices. When you do, you'll see and feel noticeable effects from day one.

CONTROLLING STRESS...

- Means taking time for yourself, so you can approach situations with more control.
- Allows you to relax and get more enjoyment out of life.
- Will help you get a good night's sleep.
- Can be done with the help of positive reactions to the inevitable stress in life.
- Can help reduce blood pressure, which in turn makes you less prone to heart disease and stroke.
- Can minimize muscle and backaches and digestive problems.

EATING RIGHT...

- Helps your digestion.
- Helps you control weight gain.
- Lowers your risk of heart disease and high blood pressure.
- Gives you energy and stamina.
- Helps you ward off certain diseases, including diabetes and cancer.

REGULAR EXERCISE...

- Can boost your sense of wellbeing.
- Reduces stress.
- Can help you quit smoking.
- Puts you in charge of your life.
- Helps you control your weight.
- Reduces high blood pressure.
- Gives you energy, strength and endurance.
- Helps you sleep better.
- Lowers your risk of heart disease, stroke, diabetes and cancer.

AVOIDING NICOTINE, CAFFEINE, ALCOHOL AND OTHER DRUGS...

- May be the most positive step you can take for long-term health.
- Reduces tension and sleeping problems.
- Helps you improve your nutrition.
- Reduces the risk of developing certain diseases.
- Can give you the immediate benefits of living life to the fullest.
- Saves you money.

© PARLAY INTERNATIONAL / Q2 - 2011



Remember, the more often you make good health choices, the better you'll feel.



Viviendo una Vida Más Larga y Saludable

COMO USTED PUEDE MEJORAR LAS PROBABILIDADES



Es fácil encontrarse en un círculo vicioso de fatiga, malos hábitos alimentarios y una vida agitada. Demasiada tensión afecta el sueño, lo cual conduce al agotamiento. Durante el día usted puede estar recurriendo a las comidas rápidas y bocaditos como tentempiés. Cuando es tiempo de relajarse, puede ser que recurra al cigarrillo, licor, pastillas para dormir o drogas recreacionales.

Esto puede que no suene como una prescripción para una vida sana pero es bastante familiar para muchos de nosotros. No siempre es sencillo elegir un estilo de vida saludable. Tomar control de su vida significa tomar decisiones más provechosas para su salud. Al hacerlo, usted notará una diferencia sustancial desde el primer día.

EL CONTROLAR LA TENSIÓN...

- Significa dedicar un poco de tiempo para usted mismo, para así poder enfrentar situaciones con mayor control.
- Le permitirá relajarse y disfrutar mucho más de la vida.
- Le ayudará a dormir plácidamente.
- Puede lograrse con la ayuda de reacciones positivas a las preocupaciones inevitables en la vida.
- Puede ayudarle a reducir la presión arterial, la cual nos hace menos propensos a enfermedades cardiovasculares y ataques cardíacos.
- Puede reducir al mínimo los problemas digestivos y dolores musculares y de espalda.

EL COMER SANO...

- Ayuda a la digestión.
- Ayuda a controlar su peso.
- Reduce los riesgos de enfermedades cardíacas y tensión arterial alta.
- Le da energía y vigor.
- Le ayuda a combatir ciertas enfermedades, incluyendo la diabetes y el cáncer.

EL HACER EJERCICIO REGULARMENTE...

- Puede aumentar su sensación de bienestar.
- Reduce la tensión.
- Puede ayudarle a dejar de fumar.
- Lo o la pone a cargo de su vida.
- Le ayuda a controlar su peso.
- Reduce la tensión arterial alta.
- Le da energía, fuerza y resistencia.
- Le ayuda a dormir mejor.
- Reduce los riesgos de enfermedades cardiovasculares, ataques cardíacos, diabetes y cáncer.

EL EVITAR LA NICOTINA, CAFEÍNA, LICOR Y OTRAS DROGAS...

- Puede ser la medida más importante que usted pueda tomar para llevar una vida larga y saludable.
- Reduce problemas de tensión y sueño.
- Le ayuda a mejorar sus hábitos alimentarios.
- Reduce el riesgo de desarrollar ciertas enfermedades.
- Puede beneficiarle inmediatamente viviendo una vida en plenitud.
- Le ahorra dinero.

© PARLAY INTERNATIONAL / Q2 - 2011



Recuerde que mientras tome decisiones saludables mas a menudo, mejor se sentirá.

