

Opciones Viables y Prevención de Enfermedad

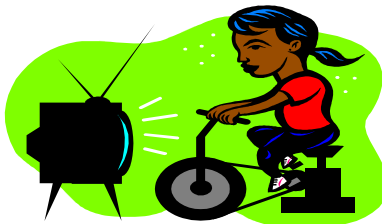
Nutrición Económica

Compre frutas y verduras durante su tiempo de cosecha, cuando hay bastantes. Después, congélelos en bolsas. Como frutas y verduras pueden ser costosas, comprarlas durante su temporada, cuando están abundantes y más baratas. También, puede comprar frutas y verduras ya congeladas en el supermercado, porque mantienen la mayoría de su valor nutritivo mientras están congeladas.

Otros alimentos saludables y baratos. Hay muchas variedades de frijoles, que tienen proteína, fibra y son baratos para compra. También, puede comprar avena y palomitas de maíz que no cuestan mucho. Leche seca sin grasa es un producto lácteo, que tiene una larga vida.

Compre alimentos enlatados, tales como frutas y verduras cuando se encuentran de venta. Alimentos enlatados duran más que los productos frescos (Beneficio: alimentos enlatados pueden ser vitales para la supervivencia durante catástrofes)

Prepare sus propios alimentos. Comprando comida preparada en el mercado es caro. Es mejor comprar un pollo entero y cortarlo en pedazos en vez de comprarlo ya separado y empaquetado.



Su Propio Gimnasio En Casa HAGA EJERCICIO REGULARMENTE SIN SER MIEMBRO DE GIMNASIO.

Compre una accesorio para convertir su bicicleta a bicicleta de ejercicio estacionario. Puede comprar este aparato para bicicleta por alrededor 80 dólares.

Compre una cuerda de saltar. Si puede usar una cuerda de saltar, es bueno para su corazón, la circulación y es barato comprar.

Puede hacer varios ejercicios físicos, usando su cuerpo, para simular la resistencia de pesas. Otras opciones incluyen construyendo pesas de botellas de plástico llenos de agua o arena. También, puede comprar pesas usadas en una tienda de segunda.

Compre balón de ejercicio físico. Puede utilizar este balón para ejercicios de la espalda, el estómago, los brazos y las piernas a un costo de menos de 40 dólares.

PREVENCION DE GRIPE

Evite contacto. Evite contacto cerca de personas que están enfermas. Cuando este enfermo, mantenga su distancia de otros para prevenir pasar la enfermedad a otras personas y posiblemente dispersión del virus.

Permanezca en su casa cuando este enfermo. Si es posible, quédese en casa y no vaya al trabajo, la escuela o hacer recados.

Cubra su boca y nariz. Cubra su boca y nariz con tejido cuando tose o estornuda.

Limpie sus manos. Lávese las manos con jabón para protegerse de gérmenes. Evite tocar sus ojos, su nariz o su boca. Gérmenes se pasan cuando una persona toca algo que está contaminado con gérmenes y después toca sus ojos, su nariz o su boca.

Practique otros buenos hábitos de salud. Duerma bien, este físicamente activo, administre su estrés, tome mucho líquido y coma alimentos nutritivos.

Obtenga su vacuna contra el gripe. Visite la farmacia local.



Refuerza Sus Defensas Naturales Usando Suplementos

Antioxidantes: tome suplementos antioxidantes para ayudar mantener su sistema inmunológico.

Astrágalo tiene propiedades antivirales; se utiliza en la medicina China tradicional para evitar gripe.

Equinácea aumenta la resistencia contra las bacterias y virus.

Hongos: Maitake, reishi, agaricus y enoki contribuyen al fortalecimiento del sistema inmunológico.

Raíz de Ártico y Palo de Rosa ayudan reducir efectos dañosos de estrés.

PURIFIQUE AIRE EN SU CASA

Comprar un purificador de aire, preferiblemente con filtro HEPA.

Remueva productos tóxicos de su casa, como aerosoles de bote, pinturas y productos químicos.

Coloque plantas vivas en su hogar. Las plantas mejores para aire limpio en el hogar: Palma de Areca y de Reed, Palmera datilera enana, Helecho de Boston y de espada Australiano, Dracaena Janet Craig, Hiedra Inglesa, Lirio de la paz, Planta de caucho, Ficus llorón.

GOLDEN STATE DEBT MGMT

MARCH 2012 NEWSLETTER

Affordable Options and Illness Prevention

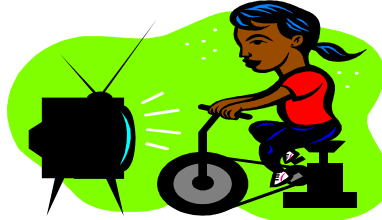
Low Cost Nutrition:

Buy fruits and vegetables during peak seasons and freeze them in storage bags. Since some fruits and vegetables can be expensive, buy them during peak seasons, when they are abundant and cheaper. Then, freeze them for later use, or just buy frozen fruits and vegetables at discount clubs, due to they maintain most of their nutritional value while frozen.

Other nutritious foods which are inexpensive to purchase. There are many varieties of beans, which have protein and fiber and are inexpensive to purchase. Also, oatmeal and popcorn are low-cost grain sources. Nonfat dry milk is a dairy product with a long shelf life.

Purchase canned foods such as fruits and vegetables when they are on sale. Canned foods last longer than fresh produce (Benefit: canned foods can be vital to your survival during natural disasters).

Prepare your own food. Buying pre-packaged foods is more expensive than preparing food from scratch. For example, buying a whole chicken and cutting it up into pieces is cheaper than buying it already cut up and prepackaged.



At Home Workout Gym

No need to join a fitness center.

Purchase an indoor bicycle trainer This device allows you to convert your regular bike into a stationary exercise bike. You can buy this exercise attachment online for ~\$80.

Buy a jump rope. If you're able to use a jump rope, it is good for your heart, circulation and cheap to buy.

Use home-made devices for resistance training. To simulate weight resistance training, you can do push ups, sit ups, or squats. Other options include using home-made weights, such as plastic bottles filled with water or sand, and inexpensive elastic bands. Also, consider purchasing small weights at the local flea market.

Buy a physioball (a physical exercise ball). You can use this ball to do back, stomach, arm and leg exercises at a cost of less than \$40.

Minimize Spreading the Flu

Avoid Close Contact. Avoid close contact with people who are sick. When you are sick, keep your distance from others to prevent them from getting sick and possibly spreading the virus.

Stay Home When You Are Sick. If possible, stay home from work, school or running errands.

Cover Your Mouth and Nose. Cover your mouth and nose with a tissue when coughing or sneezing.

Clean Your Hands. Washing your hands with soap or hand sanitizer often will help protect you from germs or spreading them.

Avoid Touching Your Eyes, Nose or Mouth. Germs are often spread when a person touches something that is contaminated with germs and then touches his or her eyes, nose, or mouth.

Practice Other Good Health Habits. Get plenty of sleep, be physically active, manage your stress, drink plenty of fluids, and eat nutritious food.

Get a seasonal flu shot. Visit the local pharmacy for pricing. Many health insurance providers cover the cost of flu shots.



Strengthen Natural Body Defenses with Supplements

Antioxidants: Taking antioxidant supplements can help maintain overall immune functioning.

Astragalus has antiviral properties; it is used in traditional Chinese medicine to prevent the flu.

Echinacea, a root, increases resistance against bacteria and virus.

Mushrooms: Maitake, reishi, agaricus, and enoki all provide immune-strengthening benefits.

Golden Root and Roseroot helps reduce the harmful effects of stress on the immune system.

PURIFY THE AIR AT HOME

Buy an air purifier, preferably one with an HEPA filter.

Remove or remotely store products in home, such as aerosol sprays, paints, and other types of toxic or chemical products.

Add living plants to your home. Here are the best plants for purifying the air in your home: Reed and Dwarf date palms; Boston and Australian sword fern, Janet Craig dracaena, English ivy, Peace Lily, Arcaea, Rubber plant, Weeping fig.