

Venga, el Agua está Sabrosa

Tírese y Zambúllase en una Salud Mejor

También debe protegerse del sol con estos consejos:

1. Pásese protector solar con un SPF (factor de protección solar) de por lo menos 15.
2. El protector solar no dura todo el día — vuelva a pasarse más cada dos horas mientras está al aire libre y después de nadar.
3. Esos productos también tienen un cierto tiempo de validez. Fíjese bien en la fecha que se encuentra en el frasco.
4. Compre gafas de sol con protección contra los rayos UVA y UVB.
5. Busque una sombra y evite los rayos solares directos.
6. ¡Recuerde que aun cuando está nublado, también se puede quemar!

Su Actividad para Junio

Beba Más Agua

¡Obtenga los beneficios de la hidratación adecuada! ¿Su primer consejo? Asegúrese de beber 64 onzas todos los días.



Insurance | Risk Management | Consulting

Powered by

navigate[®]

Wellbeing Solutions