

¿Usted corre **riesgos**?

La obesidad aumenta el riesgo de muchas enfermedades y afecciones, incluidas las enfermedades cardíacas coronarias, la diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer, la presión arterial alta, el accidente cerebrovascular, la artrosis y muchas más.

¿Conoce su índice de masa corporal (IMC)?

El IMC es un enfoque para evaluar si su peso se considera que está por debajo de lo normal, si es normal, si tiene sobrepeso o si es obeso. Puede ingresar su peso y altura en esta calculadora para hallar su IMC:

www.nhlbi.nih.gov/guidelines/obesity/BMI/sp_bmicalc.htm.

Si tiene sobrepeso o es obeso, comience por hablar con su médico sobre cómo lograr un peso más saludable. Lograr un peso saludable reducirá sus factores de riesgo de enfermedades y obtendrá más resistencia y energía. Además, tenga en cuenta los siguientes cambios en el estilo de vida:

- **Realice actividad física.**
- **Aliméntese en forma nutritiva.**
- **Dormir bien.**

Presentado por **Integrity Consulting Group**
104 Interchange Plaza, Suite 202
Monroe Township, New Jersey 08831
(888) 737-4313 / customerservice@integritycg.com



INTEGRITY CONSULTING GROUP

Employee Benefits Specialists

Para fines informativos únicamente. Para obtener asesoramiento médico, consulte con un profesional de la salud.