



BLUE ZONES PROJECT
by sharecare

Hagamos que la opción saludable sea la opción fácil.

¿Cuáles son los beneficios de Blue Zones Project?

Blue Zones Project® is Blue Zones Project es una iniciativa de mejora del bienestar diseñada para hacer que las opciones saludables sean más fáciles. Blue Zones Project promueve cambios en nuestra comunidad que nos conducen a opciones más saludables. Cuando toda la comunidad participa (desde los lugares de trabajo y las escuelas hasta los restaurantes y supermercados), los pequeños cambios contribuyen a lograr grandes beneficios para todos: costos de cuidado de salud más bajos, mayor productividad y finalmente, una mejor calidad de vida.

Un enfoque orientado a toda la comunidad.



ESCUELAS

Al promover mejores hábitos alimenticios, implementar políticas para crear lugares libres de tabaco y aumentar la actividad física, creamos hábitos de vida saludables.



SUPERMERCADOS

Al proveer un fácil acceso para alimentos ricos y saludables, se educa a las familias a tener una mejor nutrición.



RESTAURANTES

Trabajamos con usted para agregar alimentos más saludables y lograr una mayor satisfacción de los clientes y atraer una mayor clientela.



POLÍTICA DE LA COMUNIDA

Las banquetas, los jardines comunitarios, los mercados de abastos y otras infraestructuras de la comunidad, afectan su habilidad de moverse naturalmente, conectarse socialmente y el acceso los alimentos saludables.



LUGARES DE TRABAJO

Ayudamos a sus trabajadores a sentirse mejor y más conectados con sus colegas, así son más productivos y faltan menos al trabajo, además tienen costos de atención médica más bajos.



INDIVIDUOS

Desde moverse naturalmente más seguido hasta encontrar un propósito individual en nuestra vida, hacer pequeños cambios en la rutina diaria le permitirá tener una vida más feliz y más saludable



¿Qué es Blue Zones Project?

Lo que comenzó como un libro éxito de ventas según el New York Times, escrito por Dan Buettner (participante del programa Fellows de National Geographic) ha evolucionado y se ha convertido en un movimiento global que inspira a las personas a vivir vidas más largas y más activas.

POWER 9®

VIVA UNA VIDA MÁS LARGA Y SALUDABLE AL APLICAR ESTOS PRINCIPIOS INSPIRADOS POR LAS PERSONAS QUE HAN VIVIDO UNA LARGA VIDA.



Conoce tu propósito: Despiértese con objetivos cada día y alargue su vida hasta siete años.



Muévete naturalmente: ¡Busque formas de moverse más! Quemara calorías sin pensarlos.



Regla del 80%: Coma de manera consciente y deténgase cuando este 80% satisfecho.



Relájate: Revierta las enfermedades con una estrategia de liberación de estrés que sea útil para usted.



Elige más vegetales: Añada más frutas y vegetales a su plato.



Un vino a las 5: Si tiene una relación saludable con el alcohol, disfrute de una copa de vino con buenos amigos todos los días.



Pertenece: Forme parte de una comunidad religiosa y asista al servicio religioso de manera habitual para alargar su vida hasta 14 años.



Amistades Positivas: Rodéese de personas que apoyen las conductas positivas y que le brinden apoyo.



La familia es lo primero: Rodéese de personas que apoyen las conductas positivas y que le brinden apoyo.

Para obtener más información

@ bluezonesprojectusa@sharecare.com



BLUE ZONES PROJECT
by sharecare