



# Great expectations

## Aetna Better Health® of California Tips for achieving your best health

Everyone has goals when it comes to their own personal health journey. Whether it's shedding a few pounds or training for a 5K, you can achieve your best health when you put your mind to it. Here are some tips to help you reach or maintain the weight that's best for you.

### Avoid fad diets

- Make gradual and realistic changes you can maintain for the long run.
- Steer away from diets that promise quick results and don't provide you with a healthy, balanced diet or an eating pattern that fits into your lifestyle.
- Aim for slow, gradual weight loss — one-half to two pounds per week.

### Eat breakfast

- Breakfast is a great way to start the day. It provides many essential nutrients that help keep our bodies healthy.
- Studies suggest eating breakfast helps reduce impulsive snacking and overeating later in the day.
- Starting the day with a healthy breakfast improves alertness and performance.

**aetna**®

[aetnabetterhealth.com/california](http://aetnabetterhealth.com/california)

29.03.334.1-ABHCA (5/18)

### Don't skip meals

- Skipping meals often leaves you hungry and more apt to overeat or make unhealthy food choices.
- Food fuels the body. Eating regularly helps maintain energy levels.

### Increase physical activity

- Find a physical activity you enjoy in order to keep active.
- Involve family members or friends.
- Exercise for 30 minutes each day, and aim for 60 – 90 minutes daily if you're trying to lose weight.
- Include both cardiovascular and strength exercises.

### Find ways to motivate yourself

- Keep a food journal and note positive changes you are making.
- Use nonfood rewards.
- Hook up with a buddy who is also trying to lose weight.

### Include recommended servings of fruits and vegetables

- Aim for two to three servings of fruit each day. A serving is half a cup or a small or medium-sized piece of fruit.
- Aim for three to four servings of vegetables each day. One serving is half a cup (one cup for leafy greens).
- Fruits and vegetables are loaded with fiber, vitamins, minerals and antioxidants, which help keep us healthy.

### Choose low-fat dairy products and lean sources of protein

- Low-fat dairy products and lean sources of protein are lower in saturated fat, a type of fat that is not healthy for our bodies.
- Lower-fat versions are lower in calories, which helps you lose weight.
- Bake, broil or grill foods instead of frying.

### Practice portion control

- Extra calories, even from healthy foods, are stored as fat.
- Keep portion sizes just big enough to satisfy hunger — don't stuff yourself.
- Go to **[choosemyplate.gov](http://choosemyplate.gov)** to get more information on portion sizes.

## Questions? - Call Member Services at **1-855-772-9076**.

This is general health information and should not replace the advice or care you get from your provider. Always ask your provider about your own health care needs.

**Aetna is the brand name used for products and services provided by one or more of the Aetna group of subsidiary companies, including Aetna Life Insurance and its affiliates (Aetna).**



©2018 Aetna Inc.  
29.03.334.1-ABHCA (5/18)

[aetnabetterhealth.com/california](http://aetnabetterhealth.com/california)



**Aetna es la marca que se utiliza para los productos y servicios proporcionados por uno o más de los grupos de compañías subsidiarias de Aetna, lo que incluye a Aetna Life Insurance y sus filiales (Aetna).** Esta información de salud es de carácter general y no sustituye las instrucciones ni la atención de su proveedor. Siempre consulte con su proveedor sobre sus necesidades particulares de atención médica.

## ¿Tiene preguntas? Llame al Departamento de Servicios para miembros al 1-855-772-9076.

- Las calorías adicionales, incluso las de los alimentos saludables, se almacenan como grasa.
- Mantenga los tamaños de las porciones lo suficientemente grandes para satisfacer su apetito (no se llene en exceso).
- Visite [choosemyplate.gov](http://choosemyplate.gov) para recibir más información sobre los tamaños de las porciones.

## Practique controlar las porciones

- Los lácteos con bajo contenido de grasas y las fuentes de proteína magra tienen bajo contenido de grasa saturada, un tipo de grasa que no es saludable para el organismo.
- Las versiones con menos contenido de grasas tienen menos calorías, lo que le ayuda a perder peso.
- Hornee las comidas o áselas en la parrilla o el grill en vez de freírlas.

## Elija productos lácteos con bajo contenido de grasas y fuentes de proteína magra

- Los lácteos con bajo contenido de grasas y las fuentes de proteína magra tienen bajo contenido de grasa saturada, un tipo de grasa que no es saludable para el organismo.
- Las versiones con menos contenido de grasas tienen menos calorías, lo que le ayuda a perder peso.
- Hornee las comidas o áselas en la parrilla o el grill en vez de freírlas.

## Incluya las porciones recomendadas de frutas y verduras

- Tengas como objetivo consumir de dos a tres porciones de fruta todos los días. Una porción es media taza o un trozo de fruta pequeño o mediano.
- Tengas como objetivo consumir de tres a cuatro porciones de verduras todos los días. Una porción es media taza (una taza para las verduras de hojas verdes).
- Las frutas y verduras tienen mucha fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes, que ayudan a mantenernos saludables.

- Mantenga un registro diario de comidas y anote los cambios positivos que está haciendo.
- Prémiese con recompensas que no sean alimentos.
- Póngase en contacto con un amigo que también esté intentando bajar de peso.

## Encuentre formas de motivarse

- Haga ejercicio durante 30 minutos todos los días y tenga como objetivo hacer de 60 a 90 minutos diariamente si está intentando bajar de peso.
- Incluya ejercicios cardiovasculares y de fuerza.
- Mantenga un registro diario de comidas y anote los cambios positivos que está haciendo.
- Prémiese con recompensas que no sean alimentos.
- Póngase en contacto con un amigo que también esté intentando bajar de peso.

## Aumente la actividad física

- Encuentre una actividad física que disfrute para mantenerse en activo.
- Involúcre a familiares o amigos.
- Haga ejercicio durante 30 minutos todos los días y tenga como objetivo hacer de 60 a 90 minutos diariamente si está intentando bajar de peso.
- Incluya ejercicios cardiovasculares y de fuerza.

## No omita comidas

- Omitir las comidas a menudo lo deja con hambre y es más propenso a comer en exceso o a elegir alimentos no saludables.
- La comida es el combustible del cuerpo. Comer de manera regular ayuda a mantener los niveles de energía.

# Aetna Better Health® of California Consejos para alcanzar su mejor estado de salud

Todos tienen objetivos cuando se trata de su propio viaje personal hacia una buena salud. Ya sea bajar unas libras o entrenar para correr 5 km, puede alcanzar su mejor estado de salud cuando se enfoca en eso. Estos son algunos consejos para ayudarlo a alcanzar o mantener el mejor peso para usted.

## Evite las dietas relámpago

- Haga cambios graduales y realistas que pueda mantener a largo plazo.
- Alejese de las dietas que prometen resultados rápidos y no le proporcionan una dieta saludable y equilibrada o un patrón de alimentación que se adapte a su estilo de vida.
- Tenga como objetivo perder peso de manera lenta y gradual (de una libra y media a dos por semana).

## Desayune

- El desayuno es una excelente manera de comenzar el día. Proporciona muchos nutrientes esenciales que ayudan a mantener nuestros cuerpos saludables.
- Estudios sugieren que desayunar ayuda a reducir el consumo impulsivo de refrigerios y a comer en exceso más tarde durante el día.
- Comenzar el día con un desayuno saludable mejora el estado de alerta y el rendimiento.

# aetna®

[aetnabetterhealth.com/california](http://aetnabetterhealth.com/california)

29.03.334.1-ABHCA (5/18)



Grandes  
expectativas