



SAFETY



MONDAY

¿Alguna vez has oído hablar de "Holiday Heart"?

Para muchos de nosotros, la temporada navideña es una temporada de alegría, reflexión y pasar tiempo de calidad con familiares y amigos. Pero las vacaciones (y las semanas posteriores a las vacaciones) también pueden ser un momento de complacencia peligrosa de nuestros vicios. Como sabemos, estos comportamientos pueden extenderse mucho más allá de la temporada navideña.

Su cardiólogo sabe que "corazón de vacaciones" en realidad se refiere a los efectos del estrés de demasiado alcohol, demasiada sal / azúcar y demasiada cafeína que resultan en una presión arterial más alta en el corazón.

Parece que siempre hay otra razón para celebrar, excederse y colocar un estrés poco saludable en nuestro ticker (Super Bowl, promoción, bodas y vacaciones, solo por nombrar algunos).

Esta (post) temporada navideña, toma la decisión de ser bueno con tu corazón. Te lo agradecerá todos los días en los años venideros.



Brought to You By:



Content Provided By:
Rich Grzelewski
Regional EHS Manager
Green For Life



Compliance | Screening | Safety



NWRA's DOT
Compliance Specialists

NWRA Endorsed Partner



© 2023 NWRA

