



# BETTERforYOU

YOUR HEALTH PLAN NEWSLETTER TO HELP YOU GET AND STAY HEALTHY! • SPRING 2015

## Say Goodbye to Boring Exercise Plans

### HAVE FUN WITH YOUR FITNESS PLAN, AND YOU'LL STICK WITH IT

You don't need a new gym membership to get healthier. There are plenty of ways to get moving and feel stronger. We recommend trying to be active at least 30 minutes a day, 5 days a week. Here are some ideas that will help you have some fun at the same time.

#### Get outside

The warmer weather is moving in and it's time to relieve your cabin fever. Grab an extra layer and take a walk at the local park or hike with the kids. Craving quiet time? Walk the dog in your neighborhood or on a local trail.

#### Move inside

Even if you aren't ready to join *Dancing with the Stars*, you can make great moves at home to bring up your heart rate. While you tidy up the house, lace up your sneakers and crank the tunes. Play upbeat music to keep you going, and you'll end up with a cleaner house and a good workout to boot.



“Do good” and  
feel even better  
when you walk or run  
with a group of friends  
in a 5K for charity.

You can also look for free or low-cost cardio dance classes in your community.

#### Be social

Make a regular schedule to take a brisk walk a few days each week with a friend. You'll


get a cardio boost, and you'll also feel more connected. Adding something social to your day is one of the easiest ways to improve your mood. Another way to get in shape is indoor activities at your local community center. Many centers offer financial assistance to help cover the fees.

#### Give a little

Plenty of research shows that giving feels good, but a new Stanford University study found that setting a specific goal for doing good can work even better. Feel good and get healthy by getting a group together to walk or run a 5K to raise money for a favorite charity or cause. Try a group “couch to 5K” program to keep each other motivated.

### Get Dozens of Free Coupons

Start saving today at [www.NHHFSave.com](http://www.NHHFSave.com)

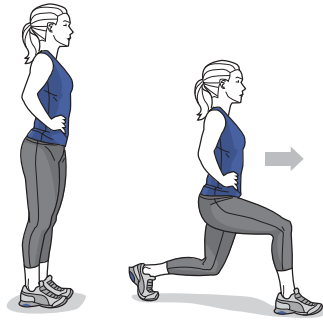
 You can find great coupons online every day. Find savings on healthier breakfast foods and snacks. To use, select your coupons, then click PRINT MY COUPONS. See how much you can save at [www.NHHFSave.com](http://www.NHHFSave.com).



# Get Stronger Without the Weights

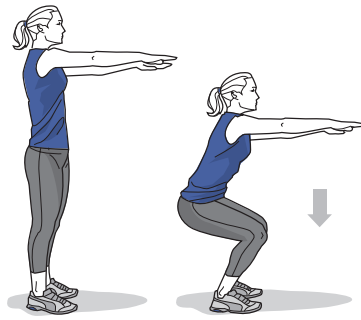
## BUILD LEAN MUSCLE WITH THESE EXERCISES THAT YOU CAN DO AT HOME WITHOUT ANY GYM EQUIPMENT

You can get stronger without heading to the gym or buying new weight equipment. Doing body-weight exercises like the ones below will strengthen the muscles you need for daily tasks and help your body burn more fat. Try to do this routine three times a week.



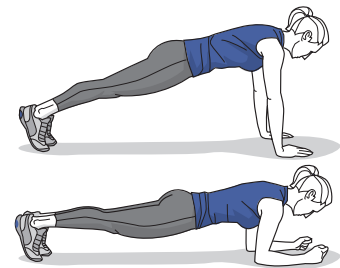
### Lunges

1. Stand with your hands on your hips and feet together.
2. Step forward with your right foot, and lower your hips until your right thigh is parallel with the ground.
3. Pause, and then straighten your right leg to push yourself back up to standing. Repeat on left side. That's one repetition. To start, try to do 10 times on each side.



### Squats

1. Stand tall with your feet shoulder-width apart and your weight on your heels.
2. Push your hips back and bend your knees to lower your body as far as you can, making sure your knees don't extend past your toes.
3. Pause, and then slowly push yourself up to starting position. That's one repetition. Do 10 times.



### Planks

1. Get into a push-up position with your arms extended and your body in a straight line from head to heels.
2. Bend your elbows and lower yourself down onto your forearms.
3. Brace your abs and hold for 5 to 10 seconds. That's one repetition. Start with 5 repetitions and work your way up to 10.

## Help Yourself Stay Well Now and Later

Here at New Hampshire Healthy Families, we feel that preventive care is the best kind of care. It helps you and your doctor find and avoid problems before you feel sick. Preventive care includes flu shots, annual physicals, routine blood tests, mammograms, pap tests, and colonoscopies. The best part: Preventive care is covered by CultiCare Health and won't cost you anything.

One way to remember to schedule these



important exams and screenings is to add a reminder to your calendar on your birthday. It's an easy way to remind yourself to schedule your annual physical with your doctor. Then he or she can help you get the important health screenings and tests you need.

Flu shots are also considered preventive care. Many of you have already gotten your flu shot this season. Thank you for taking this important step in staying healthy! If you haven't had the flu shot yet,

it's not too late to avoid getting a late-season case of the flu.

Call your doctor to schedule an appointment today. It's free and helps to keep you at your best.

I invite you to learn more about our Preventive Care Guidelines under *How to Help Your Health* in this issue.

Here's to a healthier you this year!

Caroline Vitiello, RN, BSN, CCM, CMAC,  
Vice President, Medical Management

# Keep It Steady: Blood Sugar Tips to Be Your Best

**FUEL YOUR BODY WITH FOODS THAT MAKE YOU FEEL BETTER TODAY AND PROTECT YOUR FUTURE HEALTH**

Did you know that healthy blood sugar levels are good for everyone? If you're one of 29 million Americans with diabetes or one of 86 million Americans with pre-diabetes, it's important to manage your blood sugar to lower your risk for heart disease, stroke, and other health complications.

Even if you don't have diabetes or prediabetes, keeping your blood sugar balanced can keep you energized and improve your mood. Luckily, there are simple ways to steady your blood sugar.

## Start with healthy carbohydrates

Carbohydrates are the main energy source for our bodies. Complex carbohydrates, which contain a lot of fiber, are often called "good carbohydrates." Your body processes these carbohydrates more slowly, so your blood sugar doesn't get too high or too low. They also help you to feel more full. You can find them in whole grain bread, brown rice, and oatmeal.

## Add lean protein and produce

Protein helps your body stay strong, and produce gives it important nutrients. When choosing protein look for "lean" options, which means they have less fat. Beans, fish, chicken, and lean cuts of beef are good choices. When looking for vegetables, opt for non-starchy kinds, such as asparagus, broccoli, carrots, and salad greens.



## Cut back on processed foods and added sugar

Fried foods, packaged snacks, and sweetened beverages often hide a lot of calories and sugar. The good news is that cutting back even a little helps. For example, if you drink two sodas a day, cut back to one. When you reach that goal, try to cut back to every other day. Look for small ways to be healthier, and it will be easier to reach your goal.

## How to Help Your Health

Has it been a while since you've had a visit with your doctor?

You may be due to get a preventive care exam or health screening.



Vaccines, cancer screenings, and blood pressure checks are all types of preventive care. They are important because they help you and your doctor stay ahead of big health problems.

Call your doctor to find out if you need to get a preventive care exam or a health screening.

You can also check our website at [www.NHHealthyFamilies.com](http://www.NHHealthyFamilies.com) or your Member Handbook for a list of recommended preventive care. If you need a paper copy of the handbook, call Member Services.

## Be the Boss of Diabetes

If you have diabetes, eating well is one of the best things you can do for your health. Managing diabetes takes work. But if you do it well, you can live a healthy and active life. Use this tip list to help you manage your diabetes every day:

- Check your blood sugar levels.
- Brush and floss your teeth.
- Look at your feet for blisters or sores.

It's also important to check in with your doctor as recommended. Certain screenings help show if your treatment plan is working. Ask your doctor if you need these tests or exams:

- A1C test
- Cholesterol test
- Eye exam
- Kidney exam



# Southwestern Breakfast Wraps

ROLL OUT THE DAY WITH PROTEIN, FIBER, AND FLAVOR



## Ingredients

- 3 egg whites
- 1 tsp water
- ¼ cup low-sodium black beans, rinsed and drained
- ½ small tomato, diced
- ¼ avocado, diced
- 1 Tbsp reduced-fat sour cream or plain yogurt

## Directions

1. To make the wrapper, whisk together egg whites and water in a medium bowl until combined. Set a large nonstick pan over medium-high heat. Pour egg whites into center of the pan and swirl to distribute evenly. Cook 3 minutes, or until bottom is set. Flip eggs, and cook 2 more minutes. Slide egg wrap onto a plate lined with foil.
2. In the same pan, toss black beans and tomato 1 minute, or until warmed. Place black beans, tomato, avocado, and sour cream on wrap. Roll up in egg-white wrap.

## Makes 1 serving

**Per serving:** 205 calories, 9 g fat, 2 g saturated fat, 16 g protein, 19 g carbohydrates, 6 g fiber, 298 mg sodium

## Get to Know Your Health Plan

Knowing your plan benefits is important. One easy way to learn more is to visit our website, [www.NHHealthyFamilies.com](http://www.NHHealthyFamilies.com) or review your Member Handbook. Both resources provide information about:



- Member Benefits
- How to access emergency care and other medical services
- How to file an appeal
- Your rights and responsibilities

Questions? Call Member Services, Monday through Friday, 8 am to 5 pm.

**➤ Want more healthy breakfast recipes?** Try a delicious sausage casserole or a berry smoothie in a bowl. Find the recipes at [www.NHFsav.com](http://www.NHFsav.com).

Photo: Nina Lincoff

# Wraps de desayuno sureño

EMPIECE EL DÍA CON PROTEÍNA, FIBRA Y SABOR



## Ingredientes

- 3 claras de huevo
- 1 cucharadita de agua
- ¼ de taza de frijoles negros con bajo contenido de sodio, enjuagados y escurridos
- ½ tomate pequeño, cortado en cubitos
- ¼ aguacate, cortado en cubitos
- 1 cucharada de crema agria o yogur natural semidesnatados

## Instrucciones

1. Para hacer el wrap, bata las claras de huevo y el agua en un tazón mediano hasta que se mezclen. Ponga una sartén antiadherente sobre fuego medio-alto. Vierta las claras de huevo en el centro de la sartén y gírela para distribuir las uniformemente. Cocine 3 minutos, o hasta que la parte inferior esté hecha. Voltee los huevos y cocine 2 minutos más. Deslice el wrap de huevo en un plato cubierto con papel de aluminio.
2. En la misma sartén, revuelva los frijoles negros y el tomate durante 1 minuto, o hasta que se calienten. Ponga los frijoles negros, el tomate, el aguacate y la crema agria sobre el wrap. Enrolle el wrap de clara de huevo.

**Sale 1 porción. Por porción:** 205 calorías, 9 g de grasa, 2 g de grasa saturada, 16 g de proteína, 19 g de carbohidratos, 6 g de fibra, 298 mg de sodio

## Conozca más acerca de su plan de salud

Conocer los beneficios del plan es importante. Una manera fácil de conocer más es visitar nuestro sitio web, [www.NHHealthyFamilies.com](http://www.NHHealthyFamilies.com) o revisar su Manual para Miembros. Ambos recursos proporcionan información sobre:



- Beneficios para miembros
  - Cómo obtener atención de emergencia y otros servicios médicos
  - Cómo presentar una apelación
  - Sus derechos y responsabilidades
- ¿Alguna pregunta? Llame a Servicios para Miembros de lunes a viernes, de 8 am a 5 pm.

**➤ ¿Desea más recetas de desayunos saludables?** Pruebe una deliciosa cazuela de salchichas o un batido de bayas en un tazón. Encuentre las recetas en [www.NHFsav.com](http://www.NHFsav.com).

Photo: Nina Lincoff

# MEJOR *para* USTED

EL BOLETÍN INFORMATIVO DE SU PLAN DE SALUD QUE LE AYUDARÁ A ESTAR SIEMPRE SALUDABLE • PRIMAVERA 2015

## Despídase de los planes aburridos de ejercicio

### DIVIÉRTASE CON SU PLAN DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO, Y NO LO ABANDONARÁ.

No necesita una nueva membresía en el gimnasio para estar más saludable. Hay muchas maneras de estar en movimiento y sentirse más fuerte. Recomendamos por lo menos 30 minutos de actividad física al día, 5 días a la semana. Estas son algunas ideas que le ayudarán a tener un poco de diversión al mismo tiempo.

**Salga al aire libre.** El clima más cálido está haciendo su entrada y es el momento para aliviarse de tanto encierro. Lleve consigo una prenda más y camine por el parque local o camine en un sendero con los niños. ¿Lo que desea es tiempo de silencio? Pasee al perro por su vecindario o por un sendero local.

**Muévase dentro.** Incluso si no está listo para unirse a *Dancing with the Stars*, puede hacer estupendos movimientos en casa para aumentar su ritmo cardíaco. Mientras arregla la casa, póngase sus tenis y ponga música. Escuche música alegre para que le dé energía, y acabará con una casa más limpia y un buen ejercicio.



“Haga el bien” y  
siéntase mejor cuando  
camine o corra con un  
grupo de amigos en  
una 5K para una obra  
de caridad.

También puede buscar clases de baile cardiovascular gratis o de bajo costo en su comunidad.

**Sea social.** Póngase un horario regular para caminar a paso ligero unos días cada semana con un amigo. Aumentará su ritmo cardiovascular a la vez que se sentirá más conectada.

Agregar algo social a su día es una de las maneras más fáciles de mejorar su estado de ánimo. Otra manera de ponerse en forma son las actividades de interior en su centro comunitario local. Muchos centros ofrecen asistencia financiera para ayudar a cubrir las tarifas.

**Dé un poco.** Bastante investigación muestra que dar le hace sentirse bien, pero un nuevo estudio de la Universidad de Stanford descubrió que fijarse una meta específica para hacer el bien puede funcionar incluso mejor. Siéntase bien y póngase sana organizando un grupo para caminar o correr una carrera 5K (de 5 km) para recaudar fondos para su organización benéfica o causa favorita. Pruebe con un programa “couch to 5K” (del sofá a correr 5 km) para mantenerse mutuamente motivados.

### Consiga docenas de cupones gratis

Empiece a ahorrar hoy mismo en [NHHFsave.com](http://NHHFsave.com)

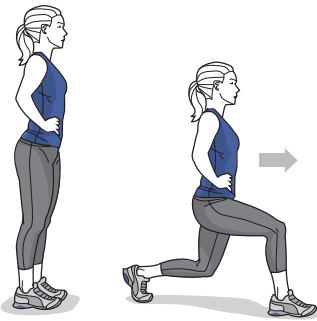
➔ Puede encontrar cupones estupendos en línea todos los días. Encuentre ahorros en alimentos más saludables para el desayuno y aperitivos. Para usarlos, seleccione sus cupones, después haga clic en PRINT MY COUPONS (Imprimir mis cupones). Mire cuánto puede ahorrar en [www.NHHFsave.com](http://www.NHHFsave.com).



# Póngase más fuerte sin las pesas

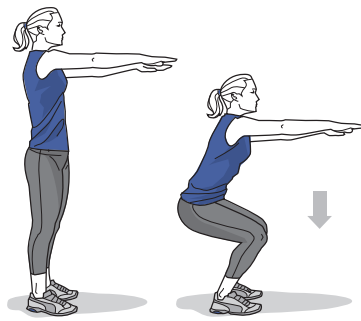
## DESARROLLE MÚSCULOS FIRMES CON ESTOS EJERCICIOS QUE PUEDE HACER EN CASA SIN NINGÚN EQUIPO DE GIMNASIO

Puede ponerse más fuerte sin ir al gimnasio o comprar equipo nuevo de pesas. Hacer ejercicios de peso corporal como los que se indican a continuación fortalecerá los músculos que necesita para las tareas diarias y ayudará a su cuerpo a quemar más grasa. Trate de hacer esta rutina tres veces a la semana.



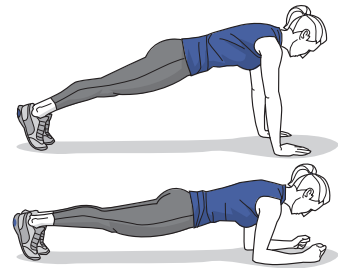
### Desplantes

1. Párese con las manos en las caderas y los pies juntos.
2. Dé un paso adelante con el pie derecho, y baje las caderas hasta que el muslo derecho esté paralelo al suelo.
3. Haga una pausa, y luego enderece la pierna derecha para empujarse hacia arriba hasta quedar de pie. Eso es una repetición. Hágalo 10 veces con cada lado.



### Sentadillas

1. Párese con los pies separados al ancho de los hombros y su peso en los talones.
2. Empuje las caderas hacia atrás y doble las rodillas para bajar el cuerpo todo lo que pueda, asegurándose de que las rodillas no sobrepasen los dedos de los pies.
3. Haga una pausa, y luego incorpórese despacio hasta la posición inicial. Esto es una repetición. Hágalo 10 veces.



### Lagartijas congeladas

1. Póngase en la posición elevada con los brazos extendidos y el cuerpo en línea recta desde la cabeza a los talones.
2. Doble los codos y bájese sobre los antebrazos.
3. Apriete los músculos abdominales y mantenga durante 5 a 10 segundos. Eso es una repetición. Comience con 5 repeticiones hasta llegar a 10.

## Ayúdese a mantenerse bien ahora y después

Aquí en New Hampshire Healthy Families, creemos que la atención preventiva es el mejor tipo de cuidado. Le ayuda a usted y a su médico a encontrar y evitar problemas antes de que se sienta enfermo. El cuidado preventivo incluye vacunas contra la gripe, exámenes físicos anuales, exámenes de sangre de rutina, mamografías, exámenes de Papanicolau y colonoscopias. La mejor parte: la atención preventiva está cubierta por CeltiCare Health y no le costará nada.

Una manera de recordar programar estos



exámenes y revisiones importantes es agregar un recordatorio a su calendario en su cumpleaños. Es una manera fácil de recordar programar su examen físico anual con su médico.

Luego, él o ella puede ayudarle a hacerse los exámenes de salud importantes y las pruebas que necesita.

Las vacunas contra la gripe también se consideran cuidados preventivos. Muchos de ustedes ya se han puesto la vacuna contra la gripe esta temporada. ¡Gracias por tomar este paso importante para mantenerse saludable! Sin embargo, si todavía no se

ha puesto la vacuna contra la gripe, no es demasiado tarde para evitar agarrar la gripe a finales de la temporada.

Llame a su médico hoy mismo para programar una cita. Es gratis y le ayuda a mantenerse lo mejor posible.

Le invito a conocer más sobre nuestras Directrices de Atención Preventiva bajo Cómo ayudar a su salud en este número.

¡Brindamos por una vida más saludable para usted este año!

Caroline Vitiello, RN, BSN, CCM, CMAC,  
Vicepresidenta, Administración Médica



# Manténgalo constante: Consejos de azúcar en sangre para sentirse mejor

**DÉLE A SU CUERPO ALIMENTOS QUE LE HAGAN SENTIRSE MEJOR HOY Y PROTEJAN SU SALUD EN EL FUTURO**

¿Sabía que los niveles saludables de azúcar en la sangre son buenos para todos? Si usted es uno de los 29 millones de estadounidenses con diabetes o uno de los 86 millones de estadounidenses con prediabetes, es importante controlar su azúcar en la sangre para reducir su riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y otras complicaciones de salud.

Incluso si usted no tiene diabetes o prediabetes, mantener equilibrado el nivel de azúcar en la sangre puede mantenerle con energía y mejorar su estado de ánimo. Afortunadamente, hay maneras sencillas para estabilizar el azúcar en la sangre.

## Comience con carbohidratos saludables

Los carbohidratos son la fuente principal de energía para nuestros cuerpos. Los carbohidratos complejos, que contienen una gran cantidad de fibra, son a menudo llamados “carbohidratos buenos.” Su cuerpo procesa estos hidratos de carbono más lentamente, para que su nivel de azúcar en la sangre no sea demasiado alto o demasiado bajo. También ayudan a sentirse más lleno. Se encuentran en el pan integral, arroz integral y avena.

## Agregue proteína magra y frutas y verduras

La proteína ayuda a su cuerpo a mantenerse fuerte, y las frutas y verduras le aportan nutrientes importantes. Al elegir proteína busque opciones “magras,” lo que signifi-



**Controle su azúcar en la sangre para mantener la energía y mejorar su estado de ánimo.**

ca que tienen menos grasa. Los frijoles, pescado, pollo y cortes magros de carne de res son buenas opciones. Al buscar verduras, opte por clases sin almidón, como los espárragos, brócoli, zanahorias y vegetales de hojas verdes.

## Reduzca el consumo de alimentos procesados y azúcar añadida

Los alimentos fritos, aperitivos envasados y bebidas azucaradas a menudo esconden un montón de calorías y azúcar. La buena noticia es que incluso reducir un poco ayuda. Por ejemplo, si usted bebe dos refrescos al

día, reduzca a uno. Al llegar a ese objetivo, trate de reducir a cada dos días. Busque pequeñas maneras de estar más saludable, y será más fácil llegar a su meta.

## Cómo ayudar a su salud

¿Hace tiempo que ha tenido una cita con su médico?

Puede que le toque hacerse un examen de atención preventiva o examen de salud.



Las vacunas, exámenes de cáncer, y los controles de presión arterial son tipos de atención preventiva. Son importantes porque le ayudan a usted y a su médico a estar un paso adelante de grandes problemas de salud.

Llame a su médico para saber si necesita hacerse un examen de atención preventiva o un examen de salud.

También puede visitar nuestro sitio web en [www.NHHealthyFamilies.com](http://www.NHHealthyFamilies.com) o el Manual para Miembros para ver una lista de los cuidados preventivos recomendados. Si necesita una copia impresa del manual, llame a Servicios para Miembros.

## Sea el jefe de la diabetes

Si usted tiene diabetes, comer bien es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud. Controlar la diabetes requiere mucho trabajo. Pero si lo hace bien, puede vivir una vida sana y activa. Utilice esta lista de consejos para ayudar a controlar la diabetes todos los días:

- Revise sus niveles de azúcar en la sangre.
- Cepíllese los dientes y use el hilo dental.

- Examínese los pies por si tiene ampollas o llagas.

También es importante revisarse con su médico según se recomiende. Ciertos exámenes ayudan a mostrar si su plan de tratamiento está funcionando. Pregúntele a su médico si necesita estas pruebas o exámenes:

- Prueba A1C
- Prueba del colesterol
- Examen de la vista
- Examen de los riñones



2 Executive Park Drive  
Bedford, NH 03110

[www.NHHealthyFamilies.com](http://www.NHHealthyFamilies.com)

PRE-SORTED  
STANDARD  
U.S. POSTAGE PAID  
PERMIT #3220  
PEWAUKEE, WI  
53072

**Questions? Call Member Services:**

Monday through Friday, 8 am to 5 pm

**¿Alguna pregunta? Llame a los  
Servicios para Miembros:**

Lunes a Viernes, 8 am a 5 pm

Member Services **1 (866) 769-3085**

TDD/TTY **1 (855) 742-0123**

LW-NHHF-Q115

**Tired of Too Much Paper?**

Sign up for our e-newsletter. Go to  
[www.NHHealthyFamilies.com](http://www.NHHealthyFamilies.com)

**¿Cansada de tanto papel?**

Suscríbese a nuestro boletín  
electrónico. Visite  
[www.NHHealthyFamilies.com](http://www.NHHealthyFamilies.com)

