



Catapult your health

AMANDA'S HEALTHY TIP OF THE MONTH



Some high-fat foods offer great health benefits

Certain high fat foods, including dairy products, salmon, eggs, and avocados, pack important nutrients that can benefit your health. Many contain protein, fiber, and key vitamins. Although high-fat foods were once thought to be low in nutrients, research now shows that some fats do not pose the negative concerns for heart health that it once thought to.



Take charge of your health this women's health month

Women's health isn't one-size-fits-all. Your health needs are unique, and it's important to feel empowered to ask questions, make decisions, and get the care you deserve.

Here's how you can take control of your health:

Be Your Own Advocate: You know your body best! If something feels off, speak up and ask your healthcare provider questions.

Prepare for Your Appointments: Before a checkup, write down any symptoms, questions, or concerns you have. This helps you get the most out of your visit.

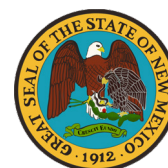
Get Preventive Screenings: Regular checkups can catch health issues early when they're easier to treat.

Prioritize Nutrition & Exercise: Fuel your body with healthy foods and keep moving to support long-term well-being.

Manage Stress & Mental Health: Your emotional well-being is just as important as your physical health. Take time for self-care and relaxation.

Know Your Health Coverage: Understanding your health benefits ensures you get the care and screenings you need without unexpected costs.

Catapult
HEALTH



HEALTH CARE
AUTHORITY



Know Where Your Health Stands



One of the best ways to **advocate for your health** is by **knowing your numbers** – cholesterol, blood pressure, blood sugar, and more. A **VirtualCheckup** makes it easy to get a **comprehensive health check from home**, with **100% coverage for you**.

HEALTHY MADE EASY

An after-dinner walk can have great health benefits.

Walking after eating promotes multiple potential health benefits, including better sleep quality, more heart health protection, regulated blood pressure, stabilized blood sugar levels, improved digestion, and more.

Research suggests that even a 10 or 15-minute walk after meals can be enough to get positive results. Experts recommend starting with a lower-intensity or slower-paced stroll, then working your way up to a brisk walk. Always check with a healthcare provider before significantly changing your exercise routine, especially if you have an underlying health condition.



Catapult
HEALTH

TAKE THE FIRST STEP

Register for Your VirtualCheckup at VirtualCheckup.com/SONM



Catapult your health

CONSEJO DE AMANDA



Algunos alimentos ricos en grasas ofrecen grandes beneficios para la salud

Ciertos alimentos altos en grasa, incluyendo productos lácteos, salmón, huevos y aguacates, empaque nutrientes importantes que puedan beneficiar su salud. Muchos contienen proteínas, fibra y vitaminas clave. Aunque alguna vez se pensó que los alimentos altos en grasa eran bajos en nutrientes, la investigación ahora muestra que algunas grasas no plantean las preocupaciones negativas para la salud del corazón que una vez pensó que era.



Tome las riendas de su salud en este Mes de la Salud de la Mujer

La salud de la mujer no es igual para todos. Sus necesidades de salud son únicas, y es importante sentirse capacitado para hacer preguntas, tomar decisiones y recibir la atención que se merece.

A continuación, le indicamos cómo puede tomar el control de su salud:

Sea su propio defensor: ¡Usted conoce su cuerpo mejor que nadie! Si siente que algo no está bien, hable y haga preguntas a su proveedor de atención médica.

Prepárese para sus citas: Antes de un chequeo, anote cualquier síntoma, pregunta o inquietud que tenga. Esto le ayuda a aprovechar al máximo su visita.

Hágase exámenes preventivos: Los chequeos regulares pueden detectar problemas de salud temprano, cuando son más fáciles de tratar.

Prioriza la nutrición y el ejercicio: Alimente su cuerpo con alimentos saludables y siga moviéndose para apoyar el bienestar a largo plazo.

Maneja el estrés y la salud mental: Su bienestar emocional es tan importante como su salud física. Tómese un tiempo para el cuidado personal y la relajación.

Conozca su cobertura de salud: Comprender sus beneficios de salud garantiza que reciba la atención y las pruebas de detección que necesita sin costos inesperados.

Catapult
HEALTH



HEALTH CARE
AUTHORITY



Sepa en qué punto se encuentra su salud



Una de las mejores maneras de **abogar por su salud** es **conocer sus números**: Colesterol, presión arterial, azúcar en la sangre y más. Un **VirtualCheckup** hace que sea fácil obtener un **chequeo médico completo desde casa**, con una cobertura del **100% para usted**.

SALUDABLE HECHO FÁCIL

Un paseo después de cenar puede tener grandes beneficios para la salud.

Caminar después de comer promueve múltiples beneficios potenciales para la salud, incluyendo una mejor calidad del sueño, más protección de la salud cardíaca, presión arterial regulada, niveles estabilizados de azúcar en la sangre, mejor digestión y más.

La investigación sugiere que incluso una caminata de 10 o 15 minutos después de las comidas puede ser suficiente para obtener resultados positivos. Los expertos recomiendan comenzar con un paseo de menor intensidad o de ritmo más lento, y luego trabajar hasta una caminata rápida. Siempre consulte con un proveedor de atención médica antes de cambiar significativamente su rutina de ejercicios, especialmente si tiene una condición de salud subyacente.



Catapult
HEALTH

DÉ EL PRIMER PASO

regístrese para su VirtualCheckup en VirtualCheckup.com/SONM