



## Enero seco

¿Está participando del reto Enero seco? Ya sea que esté iniciando esas resoluciones de “ser más saludable”, reiniciando después de un exceso durante la temporada navideña o examinando su relación con el alcohol, puede experimentar una variedad de beneficios al dejar de consumir alcohol durante un mes entero, incluido un mejor sueño, pérdida de peso y ahorro de dinero.

Pero participar del reto Enero seco no tiene por qué obstaculizar las actividades sociales ni restringir el consumo de bebidas a solo agua, jugos y refrescos carbonatados. De hecho, los cócteles sin alcohol (cócteles sin alcohol) son cada vez más comunes y se agregan a una variedad de menús de bebidas de establecimientos.

El secreto de un gran cóctel sin alcohol es usar la imaginación (no existen reglas estrictas) y descubrir qué combinaciones de sabores prefiere. Algunos ingredientes básicos que debe tener a mano al sumergirse en combinaciones de bebidas sin alcohol incluyen agua tónica, agua con gas, agua mineral, sus guarniciones favoritas (bayas, cítricos, jalapeño, etc.), jugos (naranja, limón y piña, por nombrar algunos) y limas.

### Cóctel de margarita sin alcohol

1. En una jarra, combine 5 tazas de su limonada favorita, media taza de jugo de naranja (es mejor recién exprimido) y 1/4 taza de jugo de lima fresco.
  2. Agregue una pizca (aproximadamente 1/4 de cucharadita) de sal marina gruesa y revuelva hasta que se disuelva.
  3. Agregue hielo y llene la jarra con 2 tazas de agua con gas o agua mineral con gas.
  4. Vierta una porción (este lote rinde cinco) en un vaso con borde de sal y decore con rodajas de lima. (Destacado en Southern Living.)
- Para obtener recetas de cócteles sin alcohol más inspiradoras, visite [www.ldblifestylebenefits.com](http://www.ldblifestylebenefits.com).

## Ejercicios funcionales diarios

¿Alguna vez fue al supermercado, buscó golosinas para una fiesta de Superbowl o una comida navideña, y luego al cargar y descargar el auto en una sola tarde pensó: “Uf, eso se sintió como un ejercicio?”

Es porque lo era, pero tal vez no en el sentido del culturismo. El fitness funcional se centra y prioriza la replicación y práctica de movimientos que utilizamos en nuestra vida cotidiana para mejorar la movilidad, la flexibilidad, el equilibrio y la fuerza.

A continuación, se muestran algunos ejemplos de ejercicios de fitness funcional:

- Caminata del granjero
- Sentadillas
- Bisagra de cadera
- Estocadas
- Trepas de montañas
- Arrastre al estilo oso

Como siempre, tenga cuidado al realizar nuevos movimientos o consulte a su médico o fisioterapeuta si tiene lesiones o inquietudes en el pasado.

## Plan de jubilación 401(k)

Contribuir a un plan 401(k) es una forma de ayudarlo a generar ahorros para su futuro y su seguridad financiera en el futuro. Las contribuciones a menudo se deducen directamente de su sueldo, lo que facilita la inversión.

### Tipos de planes 401(k)

- **Plan 401(k) tradicional:** Estas contribuciones se realizan con dólares antes de impuestos, lo que reduce su ingreso imponible anual y crece con impuestos diferidos. No pagará impuestos sobre este dinero hasta que comience a retirarlo durante la jubilación.
- **Plan 401(k) Roth:** Las contribuciones a esta opción se deducen después de impuestos. Usted paga el impuesto ahora, pero no pagará impuestos en el futuro cuando realice retiros durante la jubilación.

Para 2024, las personas pueden contribuir hasta \$23,000 a sus planes 401(k). El límite de contribución de recuperación, que ayuda a los empleados mayores de 50 años a acelerar su progreso más cerca de la jubilación, es de \$7,500. Los estándares de la industria sugieren ahorrar entre el 12% y el 15% de sus ingresos, pero es importante analizar su propia situación y necesidades financieras. Y asegúrese de preguntar sobre el cronograma de igualación y adquisición de derechos de su empresa.

