

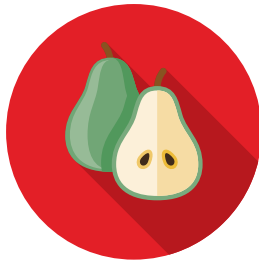
Impulsando a los atletas jóvenes



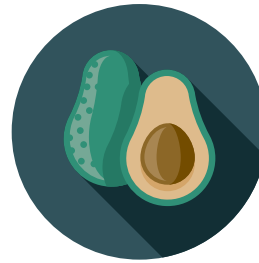
La nutrición juega un papel vital en apoyar el crecimiento, el desarrollo y el rendimiento deportivo de los atletas jóvenes. Los puntos claves para recordar son:



Hidratación



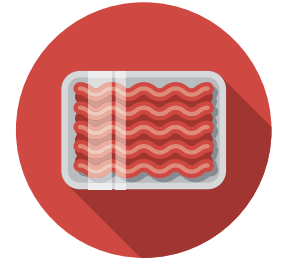
Fibra



Grasas saludables



Horario de las comidas



Proteínas magras

Obtener una cantidad suficiente de los nutrientes adecuados, incluidos carbohidratos, proteínas y grasas saludables, ayuda a la producción de energía y reduce el riesgo de lesiones. Los líquidos ayudan a prevenir la deshidratación y las enfermedades relacionadas con el calor, por lo que los atletas jóvenes deben beber agua antes, durante y después del ejercicio para prevenir la deshidratación. Visita ldblifestylebenefits.com/ para obtener una idea de receta aprobada para niños atletas.

Deuda médica

La deuda médica es un problema importante en los Estados Unidos y afecta a millones de personas y familias cada año. Aquí hay algunos pasos que puedes seguir para ayudar a aliviar o protegerte de deudas médicas inesperadas:

- Mantener la cobertura de tu seguro médico.
- Familiarizarse con los detalles de tu plan de seguro médico, incluidos deducibles y beneficios fuera de la red.
- Ver proveedores dentro de la red.
- En cuanto a costos y coberturas antes de una cita.
- Discutir planes de pago si es necesario.
- Aprovechar las cuentas HSA y FSA para ayudar a presupuestar los costos de atención médica y reducir tu ingreso sujeto a impuestos.

Tomar medidas proactivas puede ayudar a evitar y reducir la deuda médica y proteger tu bienestar financiero.



ASPECTOS DESTACADOS DE LOS BENEFICIOS Medicare

Medicare desempeña un papel vital al brindar cobertura de atención médica a millones de estadounidenses al cubrir una amplia gama de servicios de atención médica, incluida la atención hospitalaria, los servicios médicos y los medicamentos con receta.

Medicare is broken down into different types of coverage:

- Medicare Parte A: Seguro hospitalario
- Medicare Parte B: Seguro médico
- Medicare Parte C: todos los beneficios de las Partes A y B, más los beneficios adicionales como cobertura de medicamentos con receta (Parte D) y cobertura dental, de la visión y auditiva.
- Medicare Parte D: Cobertura de medicamentos con receta

La mayoría de las personas son elegibles para Medicare cuando cumplen 65 años. Las personas también pueden calificar para Medicare antes de los 65 años si tienen discapacidades específicas. La inscripción en Medicare generalmente ocurre durante períodos de inscripción específicos. Enrollment in Medicare typically occurs during specific enrollment periods.

