

Your annual wellness checklist

Kick off a healthier lifestyle for your eyes!

There are many ways to improve your overall health and wellness, but for some, it's a challenge to get started.

That's where our annual wellness checklist comes into play – to help get you on the right track to feeling great and taking care of your eyes.



Step one: Schedule your yearly appointments

The start of a new year is a great time to schedule your annual doctor's appointments and ensure all areas of your health and wellness are checked out, including setting a date with your eye doctor.

Scheduling your annual eye exam at an in-network provider, such as LensCrafters, is the perfect way to start the new year on the right track.

Step two: Fill your plate to fuel your body

For healthy eyes, try to eat:

- Green leafy vegetables like spinach
- Salmon, tuna, and other oily fish
- Eggs, nuts, beans, and other nonmeat protein sources
- Oranges and other citrus fruits or juices

Step three: Monitor your screen time

Many of our daily activities involve screens. Therefore, some recommendations are:

- Make sure your glasses or contacts prescription is up to date, and consider blue light lenses.
- Move the screen so your eyes are level with the top of the monitor
- Avoid glare from windows and lights, use an anti-glare screen if needed.
- Be comfortable and rest your eyes from time to time.

Step four: Soak up some vitamin D

Vitamin D is known to prevent eye conditions such as myopia, macular degeneration, diabetic retinopathy, and dry eye syndrome. Incorporate vitamin D into your life by getting some sun (don't forget your glasses and sunscreen), and by eating foods high in vitamin D, such as fatty fish, cheese, mushrooms, and egg yolks.



Su lista de verificación anual de bienestar

ilnicia un estilo de vida más saludable!

Hay muchas maneras de mejorar su salud y bienestar general, pero para algunos, es un desafío comenzar.

Ahí es donde entra en juego nuestra lista de verificación anual de bienestar, para ayudarlo a encaminarse hacia el camino correcto para sentirse bien y cuidar su cuerpo y su mente.



Paso uno: Programe sus citas anuales

El comienzo de un nuevo año es un buen momento para agendar sus citas anuales con el médico y verificar que todas las áreas de su salud y bienestar estén revisadas, incluyendo agendar una cita con su oftalmólogo.

Programar su examen anual de la vista en un proveedor de la red, como LensCrafters, es la manera perfecta de comenzar el nuevo año por el camino correcto.

Paso dos: Llena tu plato para alimentar tu cuerpo

Para ojos sanos, intenta comer:

- Verduras de hoja verde como espinacas.
- Salmón, atún y otros pescados grasos
- Huevos, nueces, frijoles y otras fuentes de proteínas no cárnicas
- China y otros cítricos o jugos

Paso tres: Controla el tiempo que pasas frente a la pantalla

muchas de nuestras actividades diarias involucran pantallas. Por lo tanto, algunas recomendaciones son:

- Asegúrese de que su prescripción de anteojos o lentes de contacto esté al día, y considere los lentes de luz azul
- Mueva la pantalla para que sus ojos estén al nivel de la parte superior del monitor
- Evita el resplandor de las ventanas y las luces. Use una pantalla antirreflejos si es necesario.
- Mantén la comodidad y descansa los ojos de vez en cuando.

Paso cuatro: Absorbe un poco de vitamina D

La vitamina D previene afecciones oculares como la miopía y la degeneración macular. Para incorporarla en tu vida, toma sol con protección y consume alimentos ricos en vitamina D, como pescados grasos, queso, champiñones y yemas de huevo.

