



## ¿Cómo crece tu jardín?

Con la jardinería de otoño a la vuelta de la esquina, la próxima vez que hierva pasta o cocine algunas verduras al vapor en su cocina, ¡no arroje el agua por el desagüe! En su lugar, una vez enfriado, viértalo sobre las verduras de su jardín o las plantas de su casa para mantenerlas verdes y florecientes. También puedes usar agua de huevos hirviendo, que está llena de calcio que tus plantas necesitan para crecer.



Escanea AQUÍ para encontrar la respuesta de Fitbit®

### OPCIÓN MÚLTIPLE

Los beneficios psicológicos de las plantas y la actividad de jardinería incluyen:

- A. Reducción de la Ansiedad y el Estrés
- B. Recuperación del Déficit de Atención
- C. Mejora la Retención de Memoria
- D. Mayor Creatividad, Productividad y Atención
- E. Todas las Anteriores

*Responder*  
A LA PREGUNTA AQUÍ



Esta información está destinada a complementar el consejo y la orientación de su médico y/o profesional de la seguridad, no para reemplazarlo. Agradecemos sus comentarios, sugerencias y aportes en [well-connected@edwardsrisk.com](mailto:well-connected@edwardsrisk.com). Este Consejo de Salud y Seguridad de la Semana es proporcionado por

