

Elimine el Estrés de las *Fiestas* de Fin de Año

Su Actividad para Diciembre:

Maneje el Estrés y Mantenga un Peso Saludable

Tenga presente una serie de consejos útiles para disfrutar la compañía de sus amigos y familiares. También puede vigilar su peso toda la semana y mantener control de su dieta. ¿Su consejo principal? ¡Mantenga su rutina normal! Eso incluye dormir bien, hacer ejercicio, cuidar su dieta para sentirse en control y lograr un impacto positivo sobre su nivel de estrés.

Haga su plan para lograr éxito:

- Mantenga sus rutinas de dormir, hacer ejercicio y cuidar su dieta
- No haga demasiados compromisos
- Manténgase dentro de su presupuesto
- Reconozca cuando necesita ayuda



Insurance | Risk Management | Consulting

powered by

navigate^o

Wellbeing Solutions