

Proporcionado por

Navigate

Actividades de cuidado personal:

Salga a caminar

Realice una caminata de 20 minutos para comenzar el día.

Aromaterapia

Rocíe aceites esenciales sobre su almohada antes de acostarse.

Relájese

Haga algunos ejercicios de respiración profunda a mitad del día.

Descanse

Acuéstese una hora antes.

Su actividad de bienestar

Programe un poco de “tiempo para usted”

Reserve tiempo en su calendario y elija al menos una actividad de cuidado personal para realizar esta semana.



Insurance | Risk Management | Consulting

Este boletín informativo/póster se suministra para fines informativos generales únicamente y no debe considerarse como asesoramiento médico, diagnóstico ni recomendaciones de tratamiento.