Proporcionado por

Navigate

Su actividad de bienestar

Fortalezca su salud

Acumule más pasos o minutos activos durante el día. Trace un plan para comenzar el día con movimiento, aumentar sus niveles de energía con una caminata por la tarde o aliviar la tensión muscular con un descanso para estirarse. Haga un seguimiento de sus pasos o minutos de actividad con la aplicación de salud de su teléfono, su dispositivo de actividad física o su reloj inteligente.

Gallagher

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.