Proporcionado por

Navigate

Su actividad de bienestar

Busque la calma

Explore prácticas relajantes de cuidado personal como la meditación, yoga, llevar un diario o escuchar música. Preste atención a cómo se siente antes y después de realizar la actividad. Si es relevante, también considere controlar su presión arterial antes y después para ver si nota alguna diferencia.

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.