

aprenda Formas Saludables de Vivir lo Mejor Posible

DESCUBRA LOS SEMINARIOS WEB SOBRE BIENESTAR DE HEALTH NET

En 2024, disfrute de los seminarios web sobre bienestar **gratuitos**, de forma sencilla y cómoda para usted.

Obtenga más información sobre cómo mejorar la salud. Regístrese en uno de nuestros seminarios web de 45 minutos, o en todos. Cada seminario web, que se presenta en vivo y en línea, ofrece información sobre temas como la salud del corazón, cómo dormir mejor y el pensamiento positivo.

Puede elegir una de estas dos maneras para unirse a los seminarios web mensuales:

- Mírelos desde su puesto de trabajo¹ en casa o en la oficina.
- Reúnase de forma segura (con distancia social) con los compañeros de trabajo en una sala de reuniones del lugar de trabajo¹.

Además, puede ver cualquiera de los seminarios anteriores que se haya perdido en www.healthnet.com.

Una vez que se inscriba, recibirá un correo electrónico antes de cada sesión con el tema, la fecha y la hora para que pueda ajustar su calendario.



Calendario de seminarios web sobre bienestar para 2024

Enero	Un comienzo saludable en el Año Nuevo
Febrero	Cuide su corazón todo el año
Marzo	Ayuno intermitente y otros temas de interés en nutrición
Abril	Hacer lo necesario
Mayo	El placer de hacer bien las cosas
Junio	Viva más, viva mejor
Julio	Crear un hogar saludable
Agosto	A despertar: La salud del sueño
Septiembre	Conocer más sobre el síndrome del desgaste profesional
Octubre	Bienestar financiero
Noviembre	Soledad y salud
Diciembre	Relaje la mente en la naturaleza



Para registrarse, visite www.healthnet.com > **Salud y bienestar** > **Serie de seminarios web sobre bienestar**.

¹ Los seminarios web sobre bienestar en el lugar de trabajo se programan mensualmente.