

Aprenda Formas Saludables para Vivir lo Mejor Posible

DESCUBRA LOS SEMINARIOS WEB SOBRE BIENESTAR DE HEALTH NET

En 2023, disfrute de los seminarios web sobre bienestar **gratuitos**, de forma sencilla y cómoda para usted.

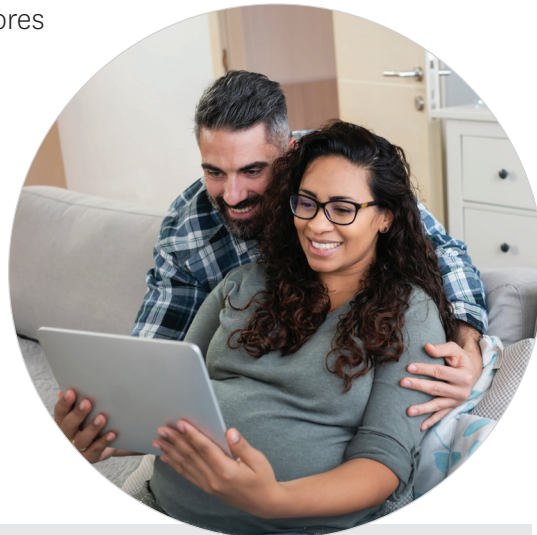
Obtenga más información sobre cómo mejorar la salud. Regístrese en uno de nuestros seminarios web de 45 minutos, o en todos. Cada seminario web, que se presenta en vivo y en línea, ofrece información sobre temas como la salud del corazón, cómo dormir mejor y el pensamiento positivo.

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 2023

Enero	Empiece bien el año: Herramientas para el bienestar
Febrero	Cocinar para un Corazón Saludable
Marzo	Conexión Mente-Cuerpo
Abril	Equilibrio entre el Trabajo y la Vida Personal
Mayo	Salud Mental: Tras el Paso de la COVID-19
Junio	Alimentación Saludable y Asequible
Julio	Amplíe su Cartera de Bienestar con Espacios Verdes
Agosto	Beneficios de la Acupresión
Septiembre	Microentrenamientos: La Ejercitación Eficiente
Octubre	¡Ocúpese de su Salud!
Noviembre	Intestinos Saludables para una Buena Salud
Diciembre	Hábitos Saludables para Toda la Vida

 Para registrarse, visite www.healthnet.com > **Health & Wellness (Salud y bienestar)** > **Health Net Wellness Webinar Series (Serie de seminarios web sobre bienestar)**.

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