

# Aprenda Formas Saludables de Vivir lo Mejor Posible

## DESCUBRA LOS SEMINARIOS WEB SOBRE BIENESTAR DE HEALTH NET

*En 2026, disfrute de los seminarios web sobre bienestar **gratuitos**, de forma sencilla y cómoda para usted.*

Obtenga más información sobre cómo mejorar su salud. Regístrese en uno de nuestros seminarios web de 45 minutos, o en todos. Presentados en vivo y en línea, cada seminario web ofrece información sobre una variedad de temas relacionados con el bienestar. Puede elegir una de estas dos maneras para unirse a los seminarios web mensuales:

- Mírelos desde su puesto de trabajo<sup>1</sup> en casa o en la oficina.
- Júntese con sus compañeros de trabajo en una sala de reuniones de la empresa.<sup>1</sup>

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 2026

Enero	Del agotamiento al equilibrio: el reinicio de energía 2026
Febrero	El corazón del bienestar
Marzo	Alimentación intuitiva: cómo sanar su relación con la comida
Abril	El planeta y las personas: juntos por una vida sostenible
Mayo	El poder de la resiliencia
Junio	Días soleados, hábitos saludables
Julio	Muévase al aire libre, viva con energía
Agosto	El dinero importa: aproveche al máximo lo que tiene
Septiembre	La cocina cotidiana: cocine rico, viva mejor
Octubre	Formas naturales de combatir el resfriado y la gripe
Noviembre	Hoy fuerte, mañana más fuerte: los pilares de la longevidad
Diciembre	Finalize el año en paz y con alegría



Para registrarse, visite **www.healthnet.com** > **Health & Wellness (Salud y Bienestar)** > **Health Net Wellness Webinar Series (Serie de Seminarios Web sobre Bienestar de Health Net)**.

<sup>1</sup> Los seminarios web sobre bienestar en el lugar de trabajo se programan mensualmente.