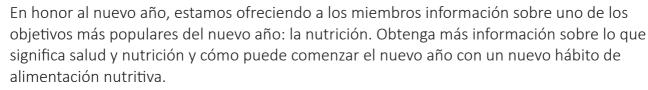


#### **BIENVENIDOS A TU BOLETÍN DE ENERO**

Información que lo empodera en el manejo de su bienestar físico y emocional



## ¡Feliz Año Nuevo! 🌄



Aprenda datos importantes sobre la nutrición: HAGA CLIC AQUÍ

# Mes de concienciación sobre la pobreza 🐢



Enero es el mes de concienciación sobre la pobreza. En este blog encontrará estadísticas importantes sobre cuántas personas viven en o por debajo de la línea de pobreza en los Estados Unidos, qué factores llevan a las personas a un ciclo de pobreza y qué impactos tiene la pobreza en las personas.

Obtenga más información de la concienciación sobre la pobrezay:

HAGA CLIC AQUÍ



Las dificultades son reales. Aprenda estrategias realistas para la gestión del tiempo.

**VER EL VIDEO** 



Comuníquese con nuestros especialistas en admisiones para aprender sobre las opciones de servicios financieros.

> **LLAME AL** 1-800-395-1616



Si el Año Nuevo es un poco abrumador, consulte las estrategias conscientes para lidiar con el estrés.

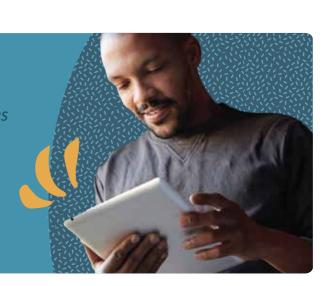
LEER LA GUÍA

### Hábitos saludables con dieta y ejercicio

Webinar de expertos sobre desarrollo de habilidades

Aprenda sobre los efectos directos y cómo la implementación de hábitos saludables aminora el estrés y fomenta la salud mental en general.

https://link.uprisehealth.com/jan2023



### Aprende a hacer efectivas las metas de Año Nuevo

¡El Año Nuevo es un excelente momento para establecer metas! ¡Tenemos cosas que debe hacer y no debe hacer que han demostrado ser útiles para establecer metas adecuadas y lograr avances en ellas! Descargue la guía en PDF



Nos ♥ saber de usted!

Visite nuestro sitio web members.uprisehealth.com o síganos en LinkedIn



