uprisehealth

BIENVENIDOS A TU BOLETÍN DE ENERO

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

¡Feliz Año Nuevo!

En honor al nuevo año, estamos ofreciendo a los miembros información sobre uno de los objetivos más populares del nuevo año: la nutrición. Obtenga más información sobre lo que significa salud y nutrición y cómo puede comenzar el nuevo año con un nuevo hábito de alimentación nutritiva.

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

Conectar con Uprise Health

Nos ♥ saber de usted!

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