



Agosto es el mes nacional del bienestar

Este mes, genere hábitos y rutinas saludables para mejorar y mantener su bienestar total, y así encontrar el equilibrio y vivir una vida más saludable y feliz. Seleccione al menos un objetivo de cada ámbito y haga que su plan sea cuidar todo su ser este mes.



Salud física

Este mes, comience una rutina de ejercicios, programe sus exámenes preventivos o priorice el sueño, para poder cuidar su bienestar físico.



Salud financiera

Diseñe un presupuesto mensual o establezca una meta de ahorro, para poder aumentar su seguridad financiera y reducir su estrés general.



Aspecto social o comunitario

Reúnase con amigos y seres queridos o pase tiempo haciendo trabajo voluntario en su comunidad para poder sentirse conectado con otras personas.



Salud emocional

Tómese un tiempo para el cuidado personal cada día: encuentre el tiempo para meditar y reflexionar, y así determinar cómo se siente.



Sharecare puede ayudarle a conectar las muchas facetas de su bienestar total. Eche un vistazo a nuestros miniprogramas guiados, con entrenamientos a demanda, meditaciones guiadas y mucho más en mycare.sharecare.com y seleccione “Alcanzar” y “Programas” para comenzar. O inicie sesión y seleccione “Descubrir” para encontrar gimnasios, parques y alimentos saludables cerca.