

Cómo encontrar el equilibrio

Pronto comenzará su programa de control del estrés



Atienda su estrés

Nos hemos asociado con Kaiser Permanente para ofrecerle un programa fácil de seguir y con una duración de 8 semanas, diseñado para ayudarle a controlar el estrés de manera más eficaz. Por medio de correos electrónicos y actividades semanales, usted verá de qué forma le afecta el estrés, y explorará formas positivas para tratarlo.

Revise su bandeja de entrada: ¡pronto comenzará el programa! Mientras tanto, puede adelantarse e iniciar su camino hacia una vida con menos estrés con la guía de control del estrés "Cómo encontrar el equilibrio".



Descargue
la guía ahora.