



Calendario de Bienestar

800 Main Street | P.O. Box 1475
Dubuque, IA 52001 | 1.866.511.0360
www.HealthCheck360.com

Enero
Establecimiento de Metas
Enero es el momento perfecto para empezar de nuevo

WEBINARIO:
[El Poder del Pensamiento Positivo](#)

Febrero
Salud del Corazón
Usa la nutrición y el movimiento para mejorar la salud de tu corazón

WEBINARIO:
[Temas Candescentes de Ejercicio](#)

Marzo
Nutrición
Creando una dieta equilibrada para aumentar la energía y vitalidad

WEBINARIO:
[Compras de Supermercado 101](#)

Abril
Creación de Nuevos Hábitos
Logra una mejor salud con metas realistas

WEBINARIO:
[Aumenta tu Energía Hoy](#)

Mayo
Mes de Concienciación sobre la Salud Mental
Cultiva tu resiliencia interna para una mente más fuerte y saludable

WEBINARIO:
[Navegando en Redes Sociales](#)

Junio
Come con Colores
Varía tu dieta probando nuevos alimentos

WEBINARIO:
[Formas Fáciles de Comer Más Verduras](#)

Julio
Ejercicio Eficiente
Optimiza tu horario mientras te mantienes activo

WEBINARIO:
[Maximiza Tu Entrenamiento](#)

Agosto
Gestión del Estrés
Técnicas para una vida más tranquila y saludable

WEBINARIO:
[La Ciencia de la Respiración](#)

Septiembre
Alimentación Consciente
Mejora tu relación con la comida

WEBINARIO:
[¿Qué es la Alimentación Intuitiva?](#)

Octubre
Beneficios 101
Utilizando los recursos disponibles para ti

WEBINARIO:
[Navegando el Sistema de Salud](#)

Noviembre
Prioriza el Bienestar
Adopta una vida larga y saludable con consejos prácticos de bienestar

WEBINARIO:
[Fortalece tu Salud Inmunológica](#)

Diciembre
Estableciendo Límites
Aprende a establecer límites para proteger tu bienestar mental

WEBINARIO:
[Supera la Tristeza Invernal](#)