HealthCheck360

# Calendario de Bienestar 2027

Escanea para inscribirte en nuestros seminarios web mensuales.

## ENE

**Cree un entorno más saludable en su hogar**

Formas sencillas de hacer de su hogar un lugar más saludable y feliz.

**Webinar:**
*Los factores ocultos de su hogar que influyen en su salud*

## FEB

**Bienestar financiero**

Desarrolle hábitos financieros saludables para la vida cotidiana.

**Webinar:**
*El costo oculto del estrés financiero*

## MAR

**Nutrición más allá de las calorías**

Nutra su cuerpo teniendo en cuenta mucho más que las calorías.

**Webinar:**
*Por qué las calorías no cuentan toda la historia*

## ABR

**Hábitos de hidratación**

Desarrolle hábitos sencillos para mantenerse hidratado todos los días.

**Webinar:**
*El hábito de bienestar que está a simple vista*

## MAY

**Mes de la salud de la mujer**

Apoye la salud y el bienestar de la mujer durante cada etapa de la mediana edad.

**Webinar:**
*Cambios en la mediana edad y lo que realmente ayuda*

## JUN

**Salud preventiva del hombre**

Tome medidas proactivas para proteger la salud de los hombres a largo plazo.

**Webinar:**
*Pequeñas decisiones de salud que generan beneficios a largo plazo*

## JUL

**Conexión social**

Fortalezca las conexiones que favorecen su bienestar general.

**Webinar:**
*La pieza que falta para el bienestar*

## AGO

**Salud cerebral**

Desarrolle hábitos cotidianos que favorezcan una mente saludable.

**Webinar:**
*Cómo la vida moderna está afectando su concentración*

## SEP

**Más movimiento en pocos minutos**

Encuentre formas sencillas de incorporar más movimiento a su día.

**Webinar:**
*Mitos sobre el ejercicio que impiden avanzar*

## OCT

**El arte del descanso**

Haga del descanso reparador una parte de su rutina de bienestar.

**Webinar:**
*Hacer menos puede ayudarle a lograr más*

## NOV

**Fuerza para toda la vida**

Desarrolle fuerza para favorecer su salud durante los próximos años.

**Webinar:**
*El poder de los músculos*

## DIC

**Las piezas que faltan en la nutrición**

Descubra elementos de una nutrición equilibrada que a menudo se pasan por alto.

**Webinar:**
*¿Qué falta en su plato?*