



Calendario de Bienestar

ESCANEA PARA
INSCRIBIRTE EN
EL SEMINARIO
WEB MENSUAL



Enero

Motivación y Propósito

Descubre el propósito detrás de tus metas.

SEMINARIO WEB:
Encuentra tu "Por Qué"

Febrero

Corazón y Esfuerzo

Descubre cómo el ejercicio cardiovascular mejora tu bienestar general.

SEMINARIO WEB:
Corre por tu corazón

Marzo

Nutrición Inteligente

Aprende a identificar alimentos saludables y convenientes.

SEMINARIO WEB:
Comida conveniente e inteligente

Abril

Tecnología y Salud

La inteligencia artificial está transformando la salud personal.

SEMINARIO WEB:
IA para tu salud

Mayo

La Salud Mental Importa

Fortalece tu salud mental y cerebral.

SEMINARIO WEB:
Las 5 C de la salud mental

Junio

Vida Fresca y Estacional

Los productos de temporada aumentan la energía y promueven la sostenibilidad.

SEMINARIO WEB:
Alimentación estacional

Julio

Bienestar Emocional

Mejora tus relaciones y reduce el estrés.

SEMINARIO WEB:
Inteligencia emocional y tú

Agosto

Longevidad y Movimiento

El ejercicio funcional fortalece tu cuerpo para la vida diaria.

SEMINARIO WEB:
Muévete para vivir

Septiembre

Alimentación Consciente

Reconéctate con la alimentación consciente.

SEMINARIO WEB:
El ruido de la comida

Octubre

Bienestar en el Trabajo

Los hábitos saludables pueden energizar tu jornada laboral.

SEMINARIO WEB:
Bienestar en el trabajo

Noviembre

Conoce Tus Números

Comprende tus resultados biométricos.

SEMINARIO WEB:
Biométricos 101

Diciembre

Simplifica y Prospera

Simplifica tu rutina para mejorar tu bienestar.

SEMINARIO WEB:
Ordena tu vida