

# Aprenda Formas Saludables para Vivir lo Mejor Posible

## DESCUBRA LOS SEMINARIOS WEB SOBRE BIENESTAR DE HEALTH NET

En 2023, disfrute de los seminarios web sobre bienestar **gratuitos**, de forma sencilla y cómoda para usted.

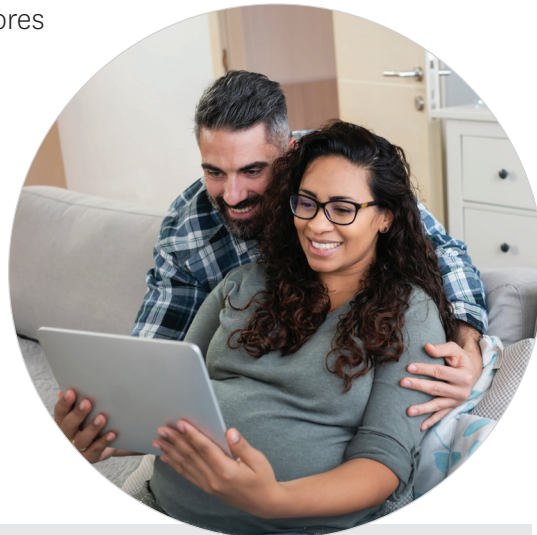
Obtenga más información sobre cómo mejorar la salud. Regístrese en uno de nuestros seminarios web de 45 minutos, o en todos. Cada seminario web, que se presenta en vivo y en línea, ofrece información sobre temas como la salud del corazón, cómo dormir mejor y el pensamiento positivo.

Puede elegir una de estas dos maneras para unirse a los seminarios web mensuales:

- Mírelos desde su puesto de trabajo<sup>1</sup> en casa o en la oficina.
- Reúnase de forma segura (con distancia social) con los compañeros de trabajo en una sala de reuniones del lugar de trabajo<sup>1</sup>.


Además, puede ver cualquiera de los seminarios anteriores que se haya perdido en [www.healthnet.com](http://www.healthnet.com).

Una vez que se inscriba, recibirá un correo electrónico antes de cada sesión con el tema, la fecha y la hora para que pueda ajustar su calendario.



### Calendario de seminarios web sobre bienestar para 2023

Enero	Empiece bien el año: Herramientas para el bienestar
Febrero	Cocinar para un Corazón Saludable
Marzo	Conexión Mente-Cuerpo
Abril	Equilibrio entre el Trabajo y la Vida Personal
Mayo	Salud Mental: Tras el Paso de la COVID-19
Junio	Alimentación Saludable y Asequible
Julio	Amplíe su Cartera de Bienestar con Espacios Verdes
Agosto	Beneficios de la Acupresión
Septiembre	Microentrenamientos: La Ejercitación Eficiente
Octubre	¡Ocúpese de su Salud!
Noviembre	Intestinos Saludables para una Buena Salud
Diciembre	Hábitos Saludables para Toda la Vida

 Para registrarse, visite [www.healthnet.com](http://www.healthnet.com) > **Health & Wellness (Salud y bienestar)** > **Health Net Wellness Webinar Series (Serie de seminarios web sobre bienestar)**.

<sup>1</sup> Los seminarios web sobre bienestar en el lugar de trabajo se programan mensualmente.