

Aprenda Formas Saludables de Vivir lo Mejor Posible

DESCUBRA LOS SEMINARIOS WEB SOBRE BIENESTAR DE HEALTH NET

En 2025, 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 trabajo¹ 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 trabajo¹.

Además, puede ver cualquiera de los seminarios anteriores que se haya perdido en 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 2025

Enero	Cómo Recorrer el Camino hacia su Bienestar (Navigating your Wellness Path)
Febrero	Llegue al Corazón del Asunto: Emociones y Salud del Corazón (Get to the Heart of it: Emotions and Heart Health)
Marzo	Comidas Saludables para una Vida Ocupada (Healthy Meals for Busy Lives)
Abril	Medidas de Salud Alternativas para el Control del Dolor (Alternative Health for Pain Management)
Mayo	Conciencia Plena en el Lugar de Trabajo (Mindfulness in the Workplace)
Junio	Bienestar Social 101 (Social Well-Being 101)
Julio	Consejos de Bienestar durante un Viaje (Wellness Tips while Traveling)
Agosto	Bienestar Financiero: por Dónde Comenzar (Financial Well-Being: Where to Start)
Septiembre	Manténgase Activo a Cualquier Edad (Active at any Age)
Octubre	Información Importante para el Cuidado Personal en las Vacaciones (Holiday Self-Care Essentials)
Noviembre	Un Ser Integral (Cómo Unificar Mente, Cuerpo y Espíritu) (Unified Self [How to Unite Mind/Body/Spirit])
Diciembre	Siéntase Bien en el Invierno (Be Well in Winter)

 Para registrarse, visite www.healthnet.com > **Health & Wellness (Salud y Bienestar)** > **Health Net Wellness Webinar Series (Serie de Seminarios Web sobre Bienestar)**.

¹Los seminarios web sobre bienestar en el lugar de trabajo se programan mensualmente.

Health Net of California, Inc. (Health Net) es una subsidiaria de Health Net, LLC y Centene Corporation. Health Net es una marca de servicio registrada de Health Net, LLC. Todas las demás marcas comerciales/marcas de servicio identificadas continúan siendo propiedad de sus respectivas compañías. Todos los derechos reservados.

FLY065654SP00 (9/24)