5 Consejos para Vencer la Depresión Invernal

Sin importar cuánto se vea usted afectado por el clima frío y los cielos más obscuros, estas son cinco ideas para combatir la depresión invernal.

1. **Salga al exterior y reciba un poco de vitamina D.**
2. **Mueva el cuerpo y póngase a bailar.**
3. **Sea espontáneo—haga algo para romper la rutina.**
4. **Entreténgase con un pasatiempo nuevo (o viejo).**
5. **Disfrute de las comodidades de la vida, tales como un masaje o una manicura.**

¿Quiere saber más?

Obtenga más información en
PacificSource.com/winterblues

PacificSource HEALTHY LIFE

CLB169_1219_11

5 Consejos para Vencer la Depresión Invernal

Sin importar cuánto se vea usted afectado por el clima frío y los cielos más obscuros, estas son cinco ideas para combatir la depresión invernal.

1. **Salga al exterior y reciba un poco de vitamina D.**
2. **Mueva el cuerpo y póngase a bailar.**
3. **Sea espontáneo—haga algo para romper la rutina.**
4. **Entreténgase con un pasatiempo nuevo (o viejo).**
5. **Disfrute de las comodidades de la vida, tales como un masaje o una manicura.**

¿Quiere saber más?

Obtenga más información en
PacificSource.com/winterblues

PacificSource HEALTHY LIFE

CLB169_1219_11

5 Consejos para Vencer la Depresión Invernal

Sin importar cuánto se vea usted afectado por el clima frío y los cielos más obscuros, estas son cinco ideas para combatir la depresión invernal.

1. **Salga al exterior y reciba un poco de vitamina D.**
2. **Mueva el cuerpo y póngase a bailar.**
3. **Sea espontáneo—haga algo para romper la rutina.**
4. **Entreténgase con un pasatiempo nuevo (o viejo).**
5. **Disfrute de las comodidades de la vida, tales como un masaje o una manicura.**

¿Quiere saber más?

Obtenga más información en
PacificSource.com/winterblues

PacificSource HEALTHY LIFE

CLB169_1219_11