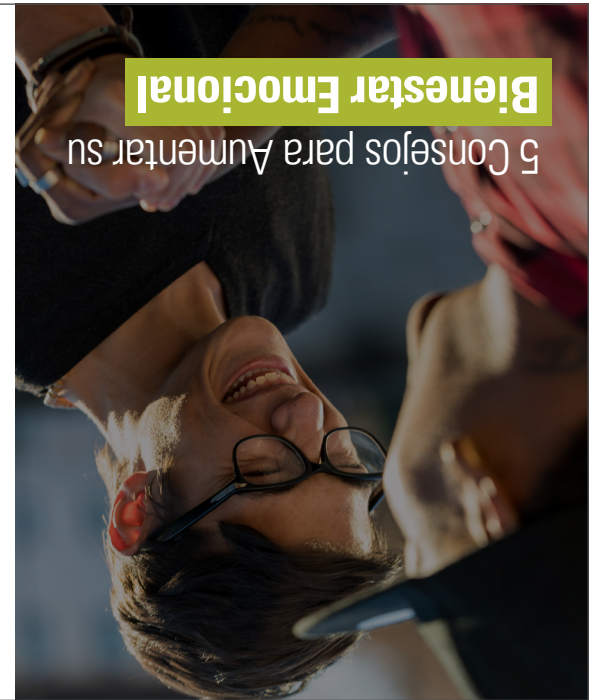


CLB170\_04\_0119\_SP



## 5 Consejos para Aumentar su Bienestar Emocional

Considere los siguientes cinco consejos para aumentar su bienestar emocional:

1. Dedique tiempo a las cosas que le hagan sonreír.
2. Ponga en práctica la gratitud y ayude a otros para contagiar la positividad.
3. Salga al exterior—la vitamina D libera unas sustancias en el cerebro que mejoran el estado de ánimo.
4. Coma vegetales y frutas coloridas, proteínas magras y carbohidratos con un alto contenido de fibra para aliviar el letargo.
5. Acompañese de personas que le ayuden a dar lo mejor de sí mismo.

**¿Desea obtener información adicional?**  
Obtenga más información en  
[PacificSource.com/emotionalwellness](https://PacificSource.com/emotionalwellness)



## 5 Consejos para Aumentar su Bienestar Emocional

Considere los siguientes cinco consejos para aumentar su bienestar emocional:

1. Dedique tiempo a las cosas que le hagan sonreír.
2. Ponga en práctica la gratitud y ayude a otros para contagiar la positividad.
3. Salga al exterior—la vitamina D libera unas sustancias en el cerebro que mejoran el estado de ánimo.
4. Coma vegetales y frutas coloridas, proteínas magras y carbohidratos con un alto contenido de fibra para aliviar el letargo.
5. Acompañese de personas que le ayuden a dar lo mejor de sí mismo.

**¿Desea obtener información adicional?**

Obtenga más información en  
[PacificSource.com/emotionalwellness](https://PacificSource.com/emotionalwellness)



CLB170\_04\_0119\_SP