


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. **Acompáñese de personas que le ayuden a dar lo mejor de sí mismo.**

¿Desea obtener información adicional?

Obtenga más información en
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. **Acompáñese de personas que le ayuden a dar lo mejor de sí mismo.**

¿Desea obtener información adicional?

Obtenga más información en
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. **Acompáñese de personas que le ayuden a dar lo mejor de sí mismo.**

¿Desea obtener información adicional?

Obtenga más información en
PacificSource.com/emotionalwellness

