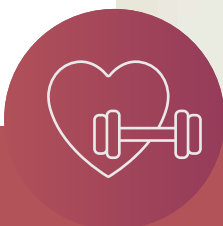


Empieza el nuevo año cuidando tu bienestar

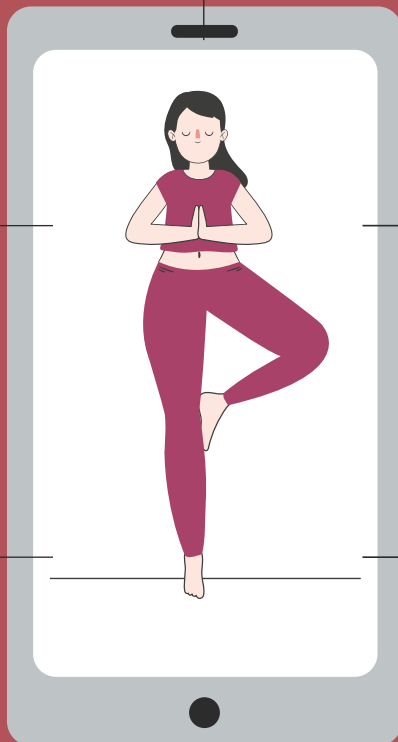
ELABORÓ:
CENTRO DE BIENESTAR



Enero es el mes perfecto para retomar metas y comenzar nuevos hábitos. En este inicio de año te invitamos a aprovechar Wellhub, la plataforma de bienestar disponible para colaboradores. En ella, puedes:



Entrar a gimnasios, estudios y centros deportivos afiliados.



Tomar terapia psicológica mediante apps especializadas, con opciones flexibles y confidenciales.



Usar apps de ejercicio, meditación y bienestar, algunas de ellas gratuitas, para entrenar, relajarte o mantenerte activo desde casa.



Recibir asesoría nutricional, ideal si deseas mejorar hábitos de alimentación o alcanzar objetivos de salud.



Acceder a herramientas de manejo de finanzas personales, que te ayudan a organizarte, planear y reducir el estrés financiero.

Cuidar de tu bienestar influye positivamente en tu energía, concentración y desempeño diario. Incorporar pequeños hábitos de autocuidado puede marcar una gran diferencia a lo largo del año.

colaborador/a. Además, te invitamos a asistir a la siguiente reunión informativa para conocer más de Wellhub:

What's Wellhub: 11 de febrero a las 12pm:
<https://www.addevent.com/event/8t1zzmbzbtb4>

¿Quieres saber más sobre cómo funciona Wellhub? Da [clic aquí](#) para acceder al manual.

Tu bienestar es una inversión que rinde frutos todos los días. Para mayor información se pueden comunicar a nuestro correo: centrodebienestar360@udem.edu.mx

Esta es una oportunidad para **convertir tus propósitos en acciones concretas.** Te invitamos a descargar y explorar Wellhub, conocer todas sus opciones y aprovechar los beneficios que ya tienes disponibles como