



Magellan
HEALTHCARE®

Priorice el descanso para mejorar su bienestar



Un descanso adecuado es vital para la salud física y mental, y es un componente clave del bienestar general. Participe en nuestro seminario web en directo el día miércoles 12 de marzo de 2025 a la 1:00 p. m. CT. Escanee el código QR para registrarse ahora.

En este seminario web usted aprenderá la siguiente información valiosa:

- El papel fundamental que desempeña el sueño en la salud mental y física.
- Signos y síntomas de dormir mal.
- Formas básicas de mejorar las rutinas a la hora de acostarse (higiene del sueño).

Visite su sitio web para miembros para obtener más información.