



Mayo es el Mes de la Salud Mental

¡Muévase para mejorar su salud mental!

¿Sabía que el movimiento tiene un profundo impacto en su bienestar mental? La actividad física es 1.5 veces más eficaz para aliviar el estrés, la ansiedad y la depresión leve que tomar medicamentos antidepresivos. Los beneficios también incluyen la reducción del estrés, la mejora de la memoria, un mejor sueño y un aumento del estado de ánimo.

No importa su edad o nivel de condición física, encuentre una manera de moverse por su salud mental hoy.



Escanee el código QR para visite su sitio web para miembros para obtener más información.