

03  
Marzo  
2025

D L M M J V S

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



EFR EMPLOYEE & FAMILY RESOURCES

## Chequeo visceral

El intestino almacena bacterias que pueden provocar fatiga o malestar estomacal cuando no están equilibradas correctamente. Explore cinco formas de mantener tu tipo sano.

Planifique siete horas de sueño para reducir el estrés.

Ingiera las comidas en un transcurso de 20 minutos para permitir una mejor absorción y digestión de los nutrientes.

Beba la mitad de su peso corporal en onzas de agua para mejorar la digestión y la movilidad intestinal.

Enfóquese en más frutas, verduras y fibra y menos azúcares añadidos para mantener las cosas en movimiento.

¡Reduzca el estrés utilizando su beneficio EAP! Llame al 800-327-4692 para concertar sesiones de asesoramiento.

