

Monopolio del bienestar

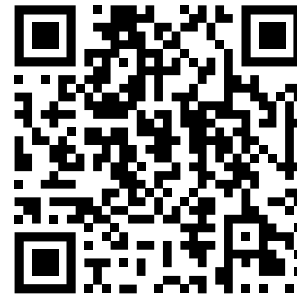
Dé un recorrido por el tablero y explore las muchas maneras de practicar el bienestar en su día. Ya sea que avance en orden o salte entre casillas, marque tantas actividades como pueda.

Algunos espacios lo invitan a explorar los recursos proporcionados por EFR. Use los códigos QR a continuación para acceder fácilmente a esas herramientas.

Conozca sobre
Consultas
Financieras



Conozca sobre
Coaching
de Vida



30 minutos de yoga	Pida ayuda	20 minutos de lectura	Aprenda una palabra nueva	Beba 64 onzas de agua	Complete un rompecabezas	Llame a un amigo o familiar	30 minutos de ejercicio cardiovascular
Conozca sobre Consultas Financieras							Empaque su almuerzo
Estírese							Revise su puntaje crediticio
Use hilo dental							Escriba una entrada en su diario
Coma un grano integral							Compre genéricos
Felicítese							Expresé gratitud
Duerma 8 horas							Conozca sobre Coaching de Vida
30 minutos de entrenamiento de fuerza	Coma 5 porciones de frutas y verduras	Descanse en el almuerzo	Salga a caminar	20 minutos de lectura	1 hora sin pantallas	Sin correos electrónicos después del trabajo	¡Adelante!