

ENTRENAMIENTO DE BIENESTAR



Los objetivos de bienestar pueden ser personales, pero nadie debería tener que alcanzarlos solo. Un entrenador certificado puede guiar y motivar a la hora de establecer objetivos para crear hábitos más saludables y mejorar el bienestar.

¿QUÉ PUEDO ESPERAR DE UN ENTRENADOR?

- Guía para determinar sus objetivos de bienestar
- Experiencia para ayudarle a conseguir hábitos más saludables
- Disponibilidad para contactar por teléfono o email
- Flexibilidad para conectarse con la frecuencia que desee: semanal, mensual, etc.

¿CÓMO PUEDO EMPEZAR?

- **Teléfono:** 1-800-882-2109
- **Email:** coaching@mywellportal.com

SESIONES PARA:

- Dejar de fumar
- Nutrición
- Bienestar emocional
- Higiene del sueño
- Fitness
- Encontrar tu propósito
- Manejo del peso
- Relaciones familiares
- Ocupación
- Salud prenatal
- Finanzas