

PROGRAMA DE ASISTENCIA   
**A EMPLEADOS**

**JUNIO DE   
2018**

**Cómo reducir el comportamiento sedentario**



"Enfermedad por estar sentado" es un término que se   
usa actualmente para demostrar cómo un estilo de vida sedentario es peligroso para la salud. Al incorporar el ejercicio en su vida diaria puede mejorar su salud y   
reducir el riesgo de ciertas enfermedades.

Su Programa de asistencia a empleados   
puede ayudarle con:

* Artículos sobre los beneficios del ejercicio y formas fáciles de incorporarlo en su rutina diaria
* Preguntas frecuentes sobre el fortalecimiento muscular y el ejercicio acuático
* Videos que muestran la forma correcta para   
  muchos ejercicios
* Presentaciones de diapositivas que muestran ejercicios de estiramiento y para la espalda

**LLAME O VISÍTENOS EN LÍNEA**

NÚMERO TELEFÓNICO GRATUITO:   
**800-633-3353**

**www.mygroup.com**

NOMBRE DE USUARIO: **nombre de usuario**

CONTRASEÑA: **contraseña**

Disponible en cualquier momento, cualquier día, su Programa   
de asistencia a empleados es un programa gratuito y confidencial   
para ayudarle a equilibrar su vida laboral, familiar y personal.