



CUIDE SU SALUD MENTAL

Cómo superar la “*depresión de invierno*”

- Salga para recibir algo de luz solar natural
- Mantenga su rutina de entrenamiento
- Haga una lista de tareas para hacer durante el invierno
- Manténgase comunicado con familiares y amigos

Provided by: Integrity Consulting Group

104 Interchange Plaza, Suite 202, Monroe Township, NJ 08831

(888) 737-4313 customerservice@integritycg.com



INTEGRITY CONSULTING GROUP

Employee Benefits Specialists