

BIENESTAR EN CRECIMIENTO



Minuto de Salud Mental Nutrición

La relación entre la nutrición y la salud mental es cada vez más evidente, ya que las investigaciones demuestran la profunda influencia de los alimentos en el cerebro. Los nutrientes influyen en todo, desde la producción de neurotransmisores hasta los niveles de inflamación, la salud intestinal y la estabilidad del azúcar en sangre. Cuando estos sistemas reciben apoyo, las personas suelen experimentar un estado de ánimo más estable, una mayor agudeza mental y una mayor resiliencia emocional. Si bien la nutrición no reemplaza la atención profesional de la salud mental, constituye una base sólida que puede mejorar el bienestar general y complementar otras formas de apoyo. ¡Visite el Minuto de Salud Mental en nuestro micrositio para obtener más información!



Vive bien, trabaja bien

¡Ya está aquí la edición de marzo de Vive Bien, Trabaja Bien! Crea hábitos saludables con Wellness Stacking, descubre las principales tendencias de salud de 2026 y prioriza la salud renal este mes.

Concientización mensual nacional

Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición. Este mes, evalúa tus hábitos alimenticios e infórmate sobre las mejores maneras de nutrir tu cuerpo. Una alimentación saludable se centra en encontrar el equilibrio; no es todo o nada. Se trata de tomar decisiones alimentarias informadas y desarrollar hábitos de alimentación y actividad física sostenibles y saludables. Puede parecer intimidante, pero una dieta equilibrada deja espacio para las preferencias personales.