

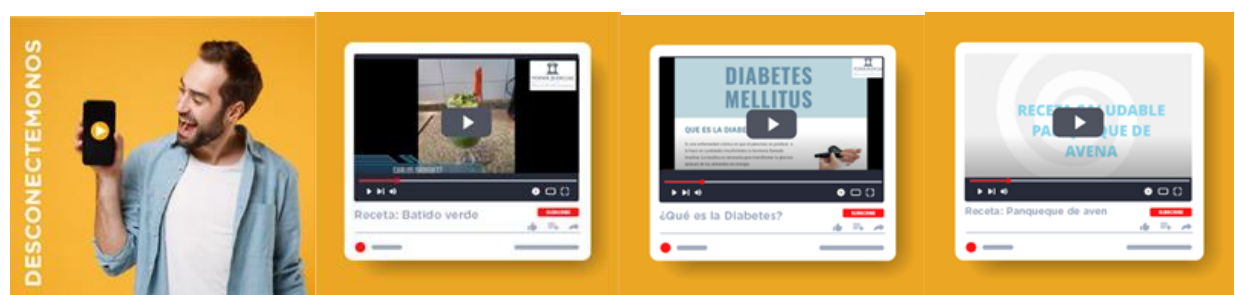
CÓDIGOS DE BIENESTAR

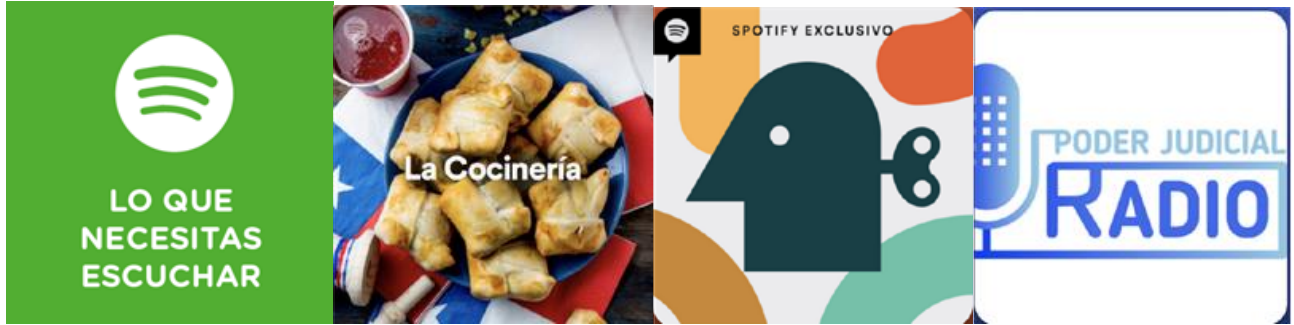


CON LAS MANOS EN LA MASA

CAROLINA BEZAMAT
 NOS REGALA SALUDABLES RECETAS PARA ENERGIZAR NUESTRO ORGANISMO

[CLIC AQUÍ](#)





¿CÓMO DEJAR DE COMER PAN?

Puedes reemplazarlo por estas opciones:

AVENA- TORTILLA DE MAÍZ, GALLETA DE ARROZ INTEGRAL Y FRUTOS SECOS.

Beneficios: perder peso, mejora los niveles de colesterol y disminuye las probabilidades de padecer enfermedades al corazón y diabetes.

PAUSA SALUDABLE

Nivel básico: Segunda clase de cueca

Enfrentando las emociones

Movimiento para el bienestar

RRHH brinda servicio de atención y apoyo psicológico, escribe a contenciones@pjud.cl

¡PRONTO!
¿Te gustaría recibir este boletín a tu Whatsapp?

Comparte en

