

TOME LA INCIATIVA Y DE UN PASO HACIA ADELANTE



MÁS MOVIMIENTO SIGNIFICA UNA PERSONA MÁS SALUDABLE
— ¡ASÍ QUE TOME MEDIDAS PARA DEJAR DE SENTARSE!

Estar de pie y moverse durante el día puede mejorar su salud e incluso reducir el riesgo de muerte prematura. Un estilo de vida sedentario se asocia con un mayor riesgo de tener sobrepeso, desarrollar diabetes tipo 2 o enfermedades cardíacas y experimentar depresión y ansiedad. ¡Así que pongámonos en marcha!



Comuníquese con **Linda G.** al wellnessconsultant@bellin.org o **920.436.8668** para obtener más recursos. Para el acceso del sistema de salud las 24 horas del día, los 7 días de la semana, vaya a bellin.org/contact o llame al **800.528.7883**.



bellinhealth