



# El camino hacia un mayor bienestar comienza aquí

## ¡Bienvenido al programa Wellness Your Way!

Nos complace que esté aquí. Visite la plataforma para obtener más información sobre el programa. Estamos ansiosos por compartir todas las herramientas holísticas que puede utilizar para mejorar su bienestar en todos los aspectos de la vida que lo hacen sentir saludable, feliz y completo.

### Gane recompensas

¡Manténgase en buen estado y gane recompensas en el camino! Use la tabla de seguimiento en la página de inicio de la plataforma y envíe su progreso. Consulte la descripción general del programa para obtener más información sobre las recompensas.

### Aprenda y crezca

Disfrute de recursos como videos, artículos y otras herramientas que le ayudarán en cada área de bienestar, incluida la salud física, mental, emocional y financiera.

### ¡Diviértase!

¿Quién dijo que cuidarse tenía que ser aburrido? Únase a la diversión con desafíos personales y grupales, cree sus propios “desafíos snap” y comparta sus logros a través de la plataforma.

También tiene la opción de sincronizar aplicaciones y dispositivos, descubrir recetas nutritivas, controlar su hidratación, realizar un seguimiento del sueño y mucho más. No importa cuáles sean sus objetivos relacionados con el bienestar; tenemos herramientas y recursos para ayudarlo a estar bien.

6.7 horas  
Promedio de sueño

¡El servicio comunitario de ayer fue un éxito!

21 Me gusta 9 comentarios



Curso de bienestar

35%  
Completado

0g  
3.6 k  
Pasos

22 min  
Actividad

### Comencemos

Acceda al programa a través de Okta o la sección de solicitudes en Mission Central.

### Elegibilidad

El programa está abierto a todos los empleados.

Todas las actividades que califiquen deben completarse entre el 1 de diciembre de 2023 y el 30 de noviembre de 2024.

### Preguntas

[info@navigatewell.com](mailto:info@navigatewell.com)  
(888) 282-0822



Después de crear su cuenta, no olvide descargar la aplicación *Navigate Wellbeing* para realizar un seguimiento de sus actividades de forma cómoda y sencilla. La aplicación está disponible para descarga gratuita en *Apple App Store* y *Google Play App Store*. Escanee el código QR para descargar.