



Renovarse y reajustarse para el año nuevo.

El año nuevo representa una gran oportunidad para hacer un balance y recapitar en su salud, hábitos y estilo de vida. Aparte algo de tiempo para planificar sus objetivos para 2024.



Cinco maneras de simplificar su vida

Mantener una sensación de equilibrio y sosiego en la vida puede suponer un reto. Infórmese sobre los consejos que le ayudarán a moderar su ritmo de vida, relajarse y lograr una mayor satisfacción y tranquilidad existenciales

[Más información](#)



Establecer objetivos SMART

Tanto si espera saldar deudas, ponerse en forma, ascender en su carrera o introducir otros tipos de cambio en su vida, contar con objetivos claros y un plan de acción para alcanzarlos le ayudará a conseguir sus propósitos.

[Más información](#)

Exclusivo para usuarios inscritos.



Cambiar su forma de pensar para cambiar su estilo de vida: Tenga la actitud adecuada (vídeo).

[Acceda aquí](#)

Artículo destacado del mes.



Salud y seguridad en el trabajo: Reduzca los riesgos en cualquier entorno.

[Acceda aquí](#)



Más recursos para explorar este mes.

- Descubra la sección **Valoraciones** de TELUS Health One para obtener una mejor comprensión de su estado actual de salud y bienestar. Conozca qué cambios efectivos puede realizar gracias a las recomendaciones y recursos personalizados.
- Asegúrese de guardar en favoritos el **Calendario de Bienestar de TELUS Salud 2024**. Consúltelo a lo largo del año para estar al día de nuestros contenidos mensuales y útiles recursos.

Promovemos su bienestar general. Estamos a su disposición las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para proporcionarle asesoramiento y asistencia confidencial a través de la aplicación, la web y por vía telefónica.

Es posible que el programa de su empleador no incluya todos los servicios y características mencionados anteriormente. Para obtener más información, inicie sesión con su cuenta TELUS Health One y revise las prestaciones que ofrece su empresa o diríjase a la persona encargada de Recursos Humanos.