



Permita que
el programa
iCanRelax
le ayude a
aprender cómo
relajarse.

Your future

so
sodexo

¿Está el estrés afectando su vida, su salud y su trabajo? El estrés constante puede causar estragos en su estado de ánimo, sus relaciones e incluso su salud física. Si usted desea aprender cómo relajarse y sentirse mejor, el programa iCanRelax puede ayudar. Con el programa iCanRelax, usted trabajará con un entrenador personal de salud quien puede ayudarle a descubrir la causa de su estrés y ayudarle a aprender cómo controlar de mejor manera los momentos estresantes.

El programa es gratuito y completamente confidencial. No hay reuniones ni plazos—usted hablará con su entrenador por teléfono, desde la privacidad de su propio hogar. Inscríbese y le enviaremos las herramientas gratuitas que incluye un libro de trabajo, un CD de relajación, masilla liberadora de estrés y un recordatorio magnético para el refrigerador para recordarle seguir adelante con el programa. Con iCan Relax, usted aprenderá útiles maneras para ayudarle a relajarse, encontrar equilibrio en su vida, ser más productivo y disfrutar más de su vida. Así que si puede prescindir del estrés, no puede prescindir de este programa.

iCanQuit iCanRelax iCanChange

Descubra cómo el programa de entrenamiento de salud iCanRelax puede ayudarle. Llame al 888-732-9020 para hablar con un entrenador de salud en Español o visite: www.iamsodexo.com > LifeWorks.



sodexo
Making every day a better day