

NO PIERDES CUANDO DUERMES



No dormir lo suficiente agota tus capacidades mentales y pone en riesgo tu salud física. La ciencia ha relacionado el sueño deficiente con una serie de problemas de salud, desde el aumento de peso hasta el debilitamiento del sistema inmunitario. Si haces del sueño una prioridad en tu vida, no perderás mientras duermes.



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