

**CONSEJO DE BIENESTAR:** Mejore el bienestar físico y la recuperación. Haga pequeños cambios cada día para concentrarse mejor en el sueño, la nutrición, la higiene, la actividad física y la relajación.



Llame a su Programa de Asistencia al Empleado al 1-800-356-7089 (TTY 711) o visite [Member.MagellanHealthcare.com](https://Member.MagellanHealthcare.com) para obtener recursos útiles.