Ayude a sus empleados a mantenerse activos este invierno

**Cómo usar este conjunto de herramientas:** Puede ser difícil mantenerse activo en todas las estaciones, en especial durante los meses de invierno cuando los días son fríos y oscuros. Sin embargo, seguir haciendo actividad física todo el año aporta innumerables beneficios para la salud integral. Comparta herramientas con sus empleados para que conozcan los numerosos beneficios de ejercitarse en invierno, cómo mantenerse activos esta temporada y cómo prepararse para entrenar de forma segura en invierno. Comparta estos recursos, así como los recursos de salud mental y bienestar que se incluyen en su paquete de beneficios de BHT. Encontrará un artículo sobre el tema y los mensajes que puede copiar y enviar fácilmente a sus empleados.

**Qué incluye este conjunto de herramientas:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Graphical user interface, text, application, chat or text message  Description automatically generated** | **Miembros del plan Premera:** artículo para incluir en el correo electrónico, mensaje de texto, gráfico y folleto personalizado con los recursos incluidos en su plan. |
| **Text  Description automatically generated** | **Miembros del plan Kaiser y del plan de grupo pequeño:** artículo para incluir en el correo electrónico, mensaje de texto, gráfico y folleto personalizado con los recursos incluidos en su plan. |

**Conjunto de herramientas de este mes:** use los siguientes enlaces para descargar su conjunto de herramientas, incluidos los mensajes y el folleto.

**Miembros del plan Premera:** [En forma y bajo cero: consejos para entrenar seguro en invierno](https://businesshealthtrust.com/wp-content/uploads/2023/11/bht-employer-toolkit-flyer_premera_december-2023_spanish.pdf)

**Miembros del plan Kaiser:** [En forma y bajo cero: consejos para entrenar seguro en invierno](https://businesshealthtrust.com/wp-content/uploads/2023/11/bht-employer-toolkit-flyer_kaiser_december-2023_spanish.pdf)

**Miembros del plan de grupo pequeño de Kaiser:** [En forma y bajo cero: consejos para entrenar seguro en invierno](https://businesshealthtrust.com/wp-content/uploads/2023/11/bht-employer-toolkit-flyer_kaiser-small-group_december-2023_spanish.pdf)

Este mes, hemos incluido una imagen en su conjunto de herramientas para que pueda copiar y pegar fácilmente todo el mensaje con la información gráfica en su programa de correo electrónico.

**A group of people taking a selfie in a forest

Description automatically generated**