Tome un poco de aire fresco. No existe tal cosa como el mal tiempo. Tome al menos 30 minutos al día para estar afuera y obtener un poco de vitamina D.

Llame a su Programa de Asistencia al Empleado al 1-800-450-1327 (TTY 711) o visite Member.MagellanHealthcare.com (enter Principal Core) para obtener recursos útiles.