3 consejos para controlar la depresión invernal

1. Obtenga más exposición a la luz, ya sea la luz solar natural o la terapia con luz brillante.
2. Ingiera más vitamina D, que existe en niveles bajos en el cuerpo en el invierno.
3. Póngase activo. Caminar regularmente u otros ejercicios le ayudarán a mejorar su estado de ánimo.

Llame a su Programa de Asistencia al Empleado al 1-800-424-4831 (TTY 711) o visite MagellanAscend.com para obtener recursos útiles.

Creighton UNIVERSITY

Magellan HEALTHCARE®