

# NEWS LETTER



RAMIS PANNIER

## *Está bien NO estar bien*

AGOSTO 2022



### TERAPIA ONLINE ¿EN QUÉ TE PODEMOS AYUDAR?

- Si te es difícil comprender tus emociones o te sientes irritable.
- Si te sientes triste y sin ánimo, con ansiedad, estrés, desmotivación o culpa.
- Si crees que tienes problemas de autoestima.
- Si tienes problemas para relacionarte y comunicarte con otras personas.
- Si estás viviendo un duelo o pérdidas.
- Si estás viviendo o has vivido violencia psicológica, física, social.
- Si estás viviendo afrontar alguna enfermedad crónica o dolor crónico.

### ¿QUÉ DICEN DE NOSOTRAS?



"El convenio con Ramis y Pannier le ha dado la oportunidad a nuestros colaboradores de obtener un beneficio en salud mental, ha sido muy valorado dentro de la empresa. Nuestros colaboradores están contentos y satisfechos".



### HÁBITOS SALUDABLES: ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TOMAR AGUA?

Tiene múltiples beneficios: Ayuda a la memoria, a la concentración y disminuye los dolores de cabeza.

Ayuda el transporte oxígeno, aumenta el nivel de energía, y ayuda a mantener lubricadas las articulaciones y los músculos.

Se recomienda consumir 5 vasos al día.