

**Lea un libro.** Se sabe que la lectura reduce los niveles de estrés al darle a su cerebro un descanso del ajetreo que nos agobia. ¡Leer por la noche o antes de acostarse puede incluso ayudarlo a conciliar el sueño!

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