



Según la encuesta de Business Wire, el 75% de estadounidenses cree que las actividades de autocuidado pueden ayudar a reducir el estrés, con rituales de spa en casa (40%), hacerse manicura/pedicura (30%), hacer ejercicio al aire libre (28%) y hacer ejercicio en un gimnasio (24%) compartido como las principales actividades para aliviar el estrés. Los/as encuestados/as citaron estos beneficios del autocuidado: aumento de su auto-confianza (64%), mayor productividad (67%), felicidad (71%).

Recurso:
<https://www.businesswire.com>



QUALITY START
 LOS ANGELES

**SUPPORTING PROVIDERS.
 EMPOWERING PARENTS.**

Scan the QR Code to visit our website!

