

Healthy Mind and Body Series *

Workshop Resources and Videos

 Click [blue titles](#), , &  icon to be directed to the resource. *

1 Stress and Emotional Eating *



Event Presentation and Video

Put it into Practice



[Start a Daily Food Journal!](#)

[Book Recommendations to change your relationship with food](#)

2 Managing Diet and Lifestyle *



Event Presentation and Video

Put it into Practice

[Watch Healthy RC Cooking Videos](#)



[Tropical Barley Cereal](#)
[Coconut Vegetable Curry](#)
[Grape and Pear Salad](#)

3 Mindfulness and Sleep



Event Presentation

Put it into Practice



[Guided Meditations Videos](#)

[Mental Health Resources](#)

[Connect IE Free](#)

[Reduced Cost Services](#)

Serie Virtual de Sano Mente y Cuerpo

Recursos y videos de la serie



Haga clic en títulos azules el ícono  &  para ser dirigido al recurso.



1

Estrés y alimentación emocional



Presentación de evento y video

Ponlo en practica



[¡Empiece un diario de alimentos!](#)
[Recomendaciones de libros para cambiar tu relación con la comida](#)

2

Manejo de la dieta y el estilo de vida



Presentación de evento y video

Ponlo en practica

[Ver videos de cocina saludable con RC](#)



[Cereal de cebada tropical](#)
[Curry de verduras y coco](#)
[Ensalada De Uvas Y Peras](#)

3

Mindfulness y sueño



Presentación de evento y video

Ponlo en practica

[Vídeos de meditaciones guiadas](#)

[Recursos para la salud mental](#)



[Connect IE Servicios de costo reducido](#)