



MCS WELLNESS CHALLENGE 2025

#MCSWellnessChallenge

- 1 Graba un video breve o crea una publicación en la que compartas tu meta de bienestar para este año y el proceso de preparación para alcanzarla.
- 2 Sube el video o publicación a Facebook y/o Instagram con el hashtag **#MCSWellnessChallenge** y etiquetándonos como **@MCSPuertoRico**. También debes seguirnos en la red social de tu participación.
- 3 Comparte el video o publicación con tus familiares y amigos para aumentar tus posibilidades de ganar premios logrando la mayor cantidad de **“likes”** y **“shares”**.



Facebook

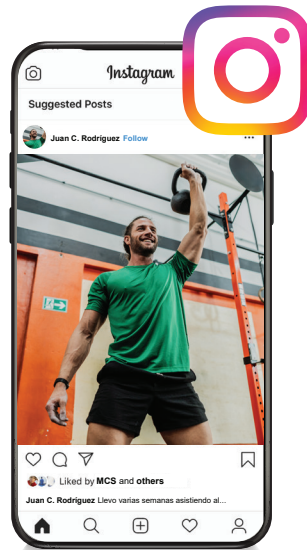
Este año me propuse caminar al menos 3 días a la semana. ¡Esta semana ya cumplí!

#MCSWellnessChallenge @MCSPuertoRico

Instagram

Llevo varias semanas asistiendo al gimnasio sin fallar y tengo que decir que me siento mejor que nunca. Mi meta de bienestar este año es ser consistente.

#MCSWellnessChallenge @MCSPuertoRico



Facebook

Hace un mes vine por primera vez a una clase de yoga... ¡y el resto es historia! Ahora estas son mis tardes favoritas de la semana.

#MCSWellnessChallenge @MCSPuertoRico



Salud Completa 

