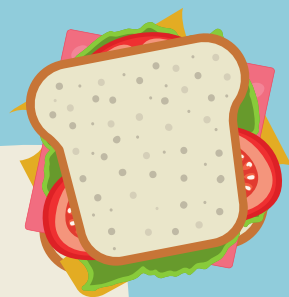




Cómo llevar un estilo de vida saludable

¿Sabías que el 70% de las enfermedades están relacionadas con el estilo de vida que llevamos?. Algunos factores que las desencadenan no los puedes cambiar, como los genes, la edad y el sexo; pero otros sí, dependen de ti. ¿A qué esperas?

Aliméntate de forma saludable



Sigue una dieta equilibrada que incorpore bastante fruta y verduras. Evita los productos procesados, precocinados y bollería industrial. Reduce el consumo de sal.

Evita las bebidas azucaradas, el agua es la bebida más saludable.



Mantente activo

La actividad física mejorará tu calidad de vida. Es recomendable que practiques al menos 20 minutos de actividad física moderada al día. Anímate, cuesta al principio, pero en pocos días ya no podrás dejarlo.



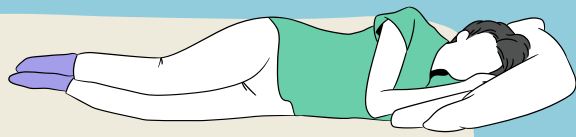
No consumas sustancias tóxicas

Son numerosos los riesgos que supone para la salud el consumo de cualquier tipo de droga, ya sea legal (tabaco, alcohol, alguna medicación) o ilegal (cannabis, cocaína, etc...). Siempre es un buen momento para dejar las adicciones.



Descansa bien

Crea un entorno y condiciones ambientales confortables, establece una rutina de horarios regulares a la hora de acostarte y levantarte y duerme entre 7 y 8 horas al día. No olvides poner en silencio el móvil y apagar la televisión.



Cuida tu bienestar emocional

Es el momento de actuar, de cuidarte, de reivindicar un tiempo y un espacio para dedicarlo a ti. Haz aquello que siempre habías querido hacer, te sentirás mejor. Disfruta de tu entorno. Afronta cada situación con un estado de ánimo positivo.



HAPPY

SI QUIERES AMPLIAR INFORMACIÓN, PUEDES HACERLO EN:

WWW.MUTUACESMA.COM

VISITA NUESTRA WEB Y DESCARGA NUMEROSA INFORMACIÓN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

