

¡ CUIDA TU SALUD, MEJORA TU VIDA!

¡MUÉVETE POR LA SALUD!



Haz ejercicio físico diario y:
- Estira tus músculos 5 minutos antes y después del trabajo
- Mejora tu calidad de vida

01

¡SI NO PUEDES MOVERTE, MUÉVETE CUANDO PUEDES!

Si tienes un trabajo estático, evitar daños músculo-esqueléticos es fundamental:
- Mejora tus hábitos posturales
- Mejora tu calidad de vida y salud
- Elimina los dolores musculares de tu día a día



02

¡ALIMENTA TU CORAZÓN!



Súmame a la prevención de riesgos en el trabajo, la actividad física y la alimentación saludable y:
- Consigue bienestar laboral, personal y social
- Mejora tu calidad de vida y salud
- Vivir más y vivir mejor

03

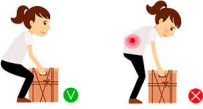
¡GESTIONA EL ES3, 4 BENEFICIOS DIRECTOS!

Una correcta gestión del estrés conlleva:
- Mejorar tu salud, tu bienestar y tu calidad de vida
- Aumentar la motivación
- Mejorar el rendimiento
- Mejorar el desempeño de la actividad física y mental

ES3

04

¡CUIDAR LA HIGIENE POSTURAL AYUDARÁ A PREVENIR DAÑOS EN TU COLUMNA VERTEBRAL!



Unos correctos hábitos posturales te ayudarán a:
- Reducir las dolencias musculoesqueléticas
- Mejorar el bienestar laboral
- Mejorar la calidad de vida.
- Mejorar el rendimiento

05

¡ANTE EL DOLOR, PIDE OPINIÓN!

Medícate con responsabilidad y, cuando creas necesitar ansiolíticos, antiinflamatorios u otros medicamentos, acude al médico y pide consejo. Conseguirás:
- Evitar dolores crónicos
- Evitar bajas de larga duración por un mal tratamiento
- Mejorar tu salud
- Proteger tu estómago y tu sistema inmunológico de una sobremedicación



06

¡SALUD PARA DOS!



Adaptar el trabajo a tus nuevas necesidades y las de tu futuro hijo o hija es importante para:
- Sentirte segura en el trabajo
- Evitar el estrés por incapacidad para adaptarse a la nueva situación

07

¡ENVEJECIMIENTO SALUDABLE MUCHO QUE APORTAR, ROMPE BARRERAS!

Optimizar la forma de trabajar de las plantillas según su edad, y su capacidad física, mental o sensorial...
Mejora tu calidad de vida a medida que envejeces



08

PERSONAS SALUDABLES

=

EMPRESAS SALUDABLES