

Mejora tu calidad de vida con los 7 tips



1. Sabías que calentar antes de realizar cualquier actividad física te garantiza un mejor rendimiento.

2. Después de cualquier actividad física es importante hacer en estiramiento de los músculos.



3. Cuando tengas alguna molestia en tu cuerpo, coméntale de inmediato a tu jefe.

4. Evita los hábitos tóxicos, el tabaco, el alcohol y las drogas inciden de forma muy negativa sobre la salud.



5. Una alimentación saludable debe incluir todos los alimentos contemplados en la pirámide nutricional pero en proporciones adecuadas y una excelente hidratación teniendo en cuenta la jarra del buen beber de la OMS.

6. Incluya en su vida espacios familiares y actividades que le permitan descansar y entretenerse como la lectura, el cine, el arte entre otros.



7. Cuide sus ojos, evitando la luz directa del sol, duerma el tiempo necesario; al leer y escribir cuente con una iluminación adecuada y evite rascar sus ojos con las manos.

¡Gracias por su atención!

