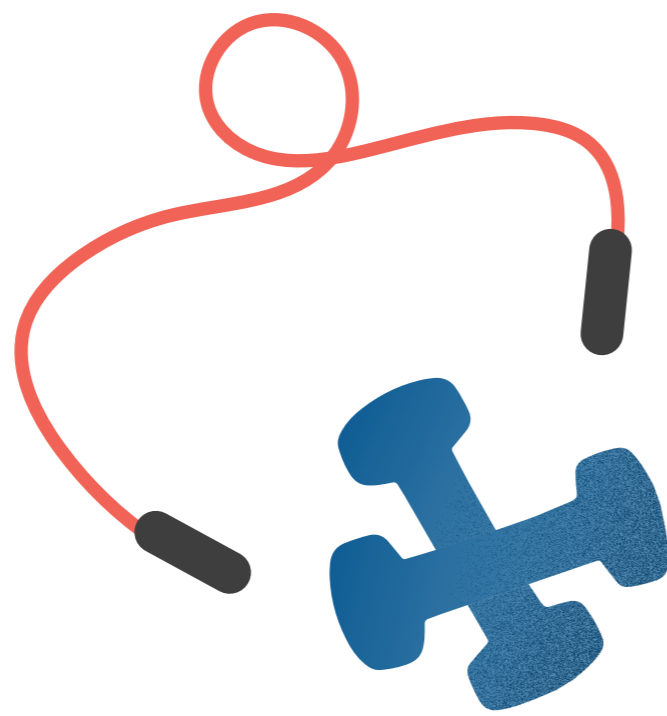


# Estilos de vida y trabajo saludable I

1



**Realiza**  
practica deportiva.

2



**Toma**  
agua regularmente.

3



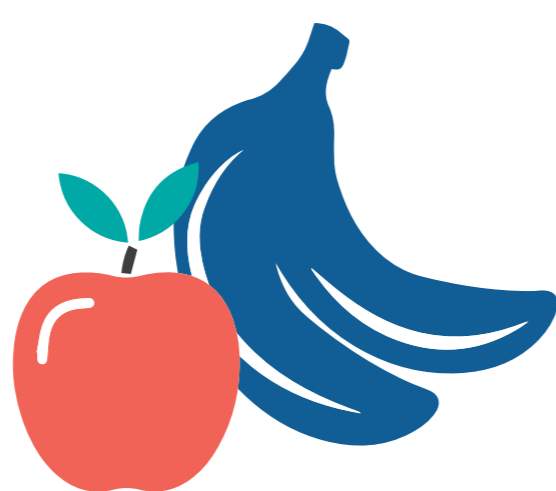
**Realiza tus**  
chequeos de salud  
periódicamente.

4



**Duerme**  
entre 6 y 8 horas.

5



**Consume**  
frutas y verduras  
dentro de la dieta  
diaria.

6



**Administra**  
bien tu tiempo.

Más información: [bienestar.ssaludlaboral@utadeo.edu.co](mailto:bienestar.ssaludlaboral@utadeo.edu.co)  
[servicios.asistenciales@utadeo.edu.co](mailto:servicios.asistenciales@utadeo.edu.co)