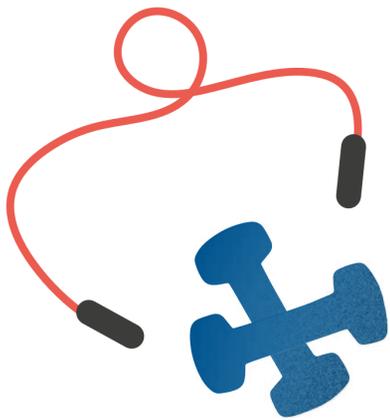


Estilos de vida y trabajo saludable I

1



Realiza
practica deportiva.

2



Toma
agua regularmente.

3



Realiza tus
chequeos de salud
periódicamente.

4



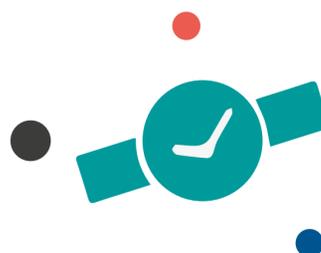
Duerme
entre 6 y 8 horas.

5



Consume
frutas y verduras
dentro de la dieta
diaria.

6



Administra
bien tu tiempo.

Más información: bienestar.ssaludlaboral@utadeo.edu.co