

Estilos de vida y trabajo saludable II

Sé activo y practica ejercicio diariamente.



Realiza calentamiento y estiramiento, antes y después de cada práctica deportiva.

1

2

Usa ropa cómoda y tenis adecuados para actividades físicas y deportivas.



Camina por lo menos 15 minutos diarios a buen ritmo.

3

4

Baila al ritmo de tu música favorita. Y haz tu pausa activa.



La clave para iniciar algo es dejar de hablar y ponerlo en práctica.

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