

LATADEOTEQUIEREBIEN

# Estilos de vida y trabajo saludable VI



1

Evita el consumo de alcohol y cigarrillo.



2

Combate el estrés y maneja las emociones.



3

Mantén el peso corporal y cuídate.



4

Asiste a controles médicos programados.



5

Toma los medicamentos a horas establecidas.

Lo único imposible es aquello que no se intenta.

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

CUIDAMOS  
— DE TI,  
CUIDEMOS  
DE TODOS.

UTADEO  
UNIVERSIDAD DE BOGOTÁ | JORGE TADEO LOZANO