

# CONSEJOS DE EJERCICIO Y TRABAJO

**SI ESTÁS FÍSICAMENTE ACTIVO ERES 12% MÁS PRODUCTIVO EN TU TRABAJO.**

La actividad física favorece tu salud y mejora tu desempeño. ¡Actívate!

**¡MUÉVETE E INVITA A TODOS A MOVERSE!**

Organiza actividades que inviten a tus compañeros y familia a moverse. El juego, el arte, la danza y el deporte son buenos medios de motivación.

**¡TU CUERPO TAMBIÉN NECESITA ATENCIÓN!**

El ejercicio mejora la salud, aumenta la motivación, reduce el estrés, baja de peso, aumenta el bienestar y sube tu autoestima.

**LOS PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA REDUCEN EL 32% EL AUSENTISMO POR ENFERMEDAD.**

Aumenta la productividad en un 52%. Participa en los programas de actividad física que se organizan en tu lugar de trabajo.

**¡QUIÉRETE, CUÍDATE!**

Controla tu peso, cuida tu cuerpo y tu mente. Tu bienestar depende de ti.

**Haz estos ejercicios y mejora tu salud.**



Ingresar ya a Positiva Educa en: [www.positiva.gov.co](http://www.positiva.gov.co)



/Positiva prevención



@Positiva.prevenición



@Positiva.prevenición