

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



/Positiva prevención



@Positiva.prevenición



@Positiva.prevenición