



# Te invitamos a descubrir en 7 pasos

## cómo tener estilos de vida y trabajo saludables

Fomentar hábitos de vida y trabajo saludables contribuye a la disminución de factores de riesgo asociados con la aparición de enfermedades.

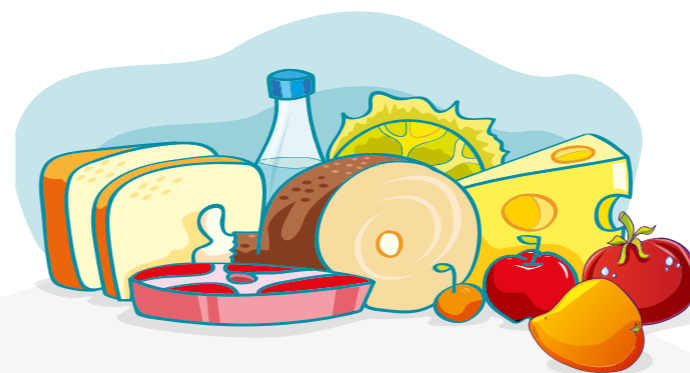
Te invitamos a conocer algunas medidas de prevención que favorecerán nuestro bienestar.

Un estilo de vida saludable tiene relación directa y positiva en nuestro estado de salud a nivel físico y psicológico, sus efectos se evidencian en: una buena salud, mayor vitalidad, mejor estado de ánimo, reducción en los niveles de estrés y mejor descanso.



Mantén tu hogar y lugar de trabajo limpio y ordenado

7



Mantén una alimentación balanceada

1



Practica una actividad física

2



Cuida de manera preventiva tu salud

6



Ten un buen hábito de sueño

3



Planea y organiza tu tiempo

5



Evita el consumo de tabaco, alcohol y drogas

4