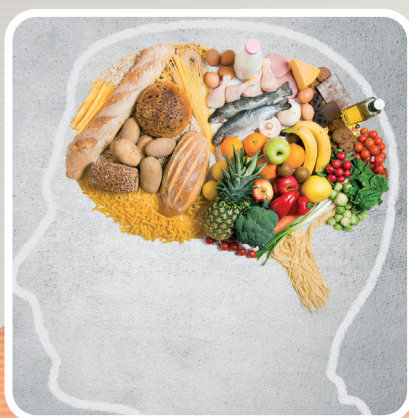


PROMOCIÓN DE LA SALUD Y HÁBITOS SALUDABLES



ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN

Mantén una dieta sana, variada y equilibrada.
Haz 5 comidas al día. Bebe dos litros de agua al día. Presta especial atención al desayuno.

HÁBITOS TÓXICOS

Limita el alcohol y evita el tabaco y otras drogas.

ACTIVIDAD FÍSICA

Realiza ejercicio moderado de manera habitual.
Realiza ejercicios de calentamiento antes de iniciar la jornada laboral. Cambia de postura periódicamente.



SUEÑO Y DESCANSO

Duerme de 7 a 8 horas diarias y lleva una rutina diaria con los horarios de acostarse y levantarse.

HIGIENE

Una adecuada higiene puede evitarte infecciones o problemas dentales o dermatológicos.



SALUD MENTAL

Gestiona de manera adecuada el estrés y realiza técnicas que mejoren las relaciones en el trabajo.

VIGILANCIA DE LA SALUD

Realiza los reconocimientos médicos periódicos que te ofrece la empresa.
Puedes prevenir enfermedades.

FINANCIADO POR:

AS2018/0118



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



HOSTELERÍA
DE ESPAÑA®