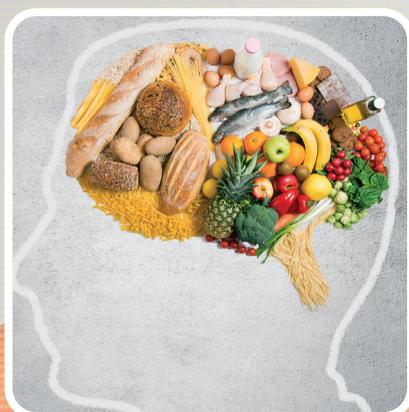


# PROMOCIÓN DE LA SALUD Y HÁBITOS SALUDABLES



## 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®