

# ¡Activa tu salud!

Conoce las **10 ACCIONES**, que te ayudarán a sumar salud, si las practicas cada día



**1 Minuto para sonreír**  
Siempre encontrarás un motivo



**6 Segundos para inhalar y los mismos para exhalar**  
Con la respiración profunda nos concentramos en el presente y podemos aumentar la calidad de vida



**2 Litros de agua**  
Asegura tu hidratación, especialmente en verano



**7 Horas de sueño**  
La falta de descanso puede producir problemas gástricos y desequilibrar nuestro rendimiento



**3 Minutos de actividad física, como mínimo**  
Ve caminando al trabajo, no cojas el ascensor...



**8 Pausas activas en el trabajo**  
No pases más de 1 hora seguida sentado, ¡muévete!



**4 Piezas de fruta**  
Variada a lo largo del día



**9 Minutos de relación social**  
Cultiva tus relaciones en el trabajo, ayudarán a reducir tu nivel de estrés



**5 Comidas**  
Reparte las comidas durante el día: mejor poco pero frecuente



**10 Minutos de sol**  
En verano, evita tomarlo entre las 12 y las 16 horas