

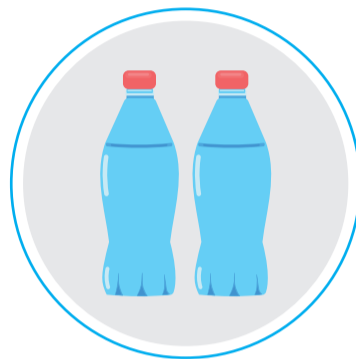
Activa la teva salut!

10 accions que t'ajudaran a sumar salut si les practiques cada dia



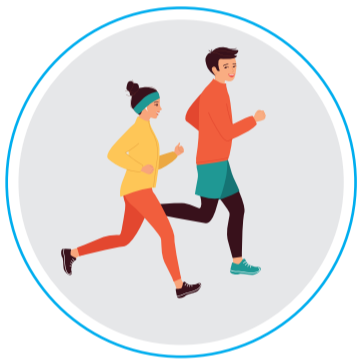
1

Minut per somriure
Sempre hi trobaràs un motiu



2

Litres d'aigua
Assegura la teva hidratació, especialment a l'estiu



30

Minuts d'activitat física, com a mínim. Ves caminant a la feina, no agafis l'ascensor...



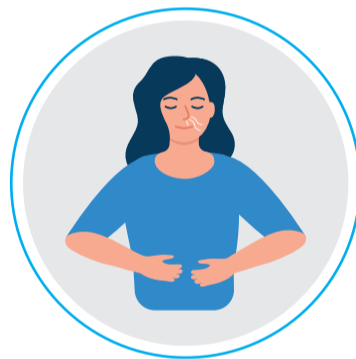
4

Peces de fruita variada al llarg del dia



5

Menjars
Reparteix els àpats durant el dia: millor poc però freqüent



6

Segons per inhalar i exhalar
Amb la respiració profunda ens concentrem en el present



7

Hores de son
La manca de descans pot produir problemes gàstrics i desequilibrar el nostre rendiment



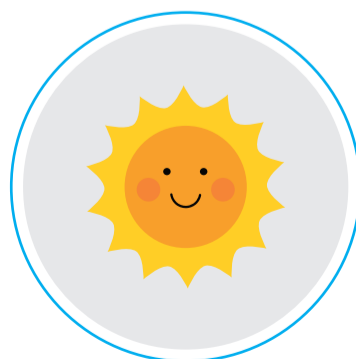
8

Pauses actives a la feina
No passis més d'1 hora seguida assegut, mou-te!



9

Minuts de relació social
Fomenta les teves relacions a la feina, ajudaran a reduir el teu nivell d'estrès



10

Minuts de sol
A l'estiu, evita prendre'l entre les 12 i les 16 hores