

Autocuidado: cosas que no sabías

Eje de Seguridad y
Salud en el Trabajo



Estrategia Permanente
de Innovación y Cambio
Organizacional



Reír 100 veces es equivalente a 15 minutos de ejercicio en una bicicleta estática.



Estar sentado durante más de tres horas al día puede acortar dos años la esperanza de vida de una persona.



Hacer media hora de actividad física, 6 días a la semana, está vinculada a un 40 % menos de riesgo de muerte temprana.



¿Sabías que cuando duermes y sientes que te caes, es para que te despiertes porque no estás respirando?



El aguacate y el plátano aumentan los niveles de serotonina, así que comer estos alimentos es una buena manera de luchar con la depresión.



Traer a la mente un buen recuerdo ayuda a combatir el estrés, a regular las emociones y alejar la depresión.

Fuente:

<https://co.pinterest.com/lediflugo/datos-interesantes-de-la-salud/>

<https://clinic-cloud.com/blog/curiosidades-sobre-la-salud-humana/>

