

► EJE Seguridad y Salud en el Trabajo



Actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar los músculos.

Por ejemplo: caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga, etc. Ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Realiza 150 minutos semanales de actividad física, con intensidad moderada
- Cuando necesites transportarte usa la bicicleta
- Camina diariamente por lo menos 10 minutos, 3 veces al día
- Realiza trabajo de fuerza 2 veces a la semana
- El día tiene 1.440 minutos, toma 30 minutos diarios para hacer alguna actividad física
- No esperes el ascensor, usa las escaleras

La Seguridad y Salud en el Trabajo es tarea de todos