

POTENCIA TU SALUD FÍSICA EN EL TRABAJO

Descubre cómo seguir estos consejos puede mejorar tu estado físico mientras trabajas.



**TIP
01**

Postura ergonómica

Asegúrate de mantener una postura adecuada al sentarte. Espalda recta y pies apoyados en el suelo.



**TIP
02**

Descansos activos

Levántate, estira y mueve el cuerpo cada hora para evitar la rigidez y mejorar la circulación.



**TIP
03**

Iluminación y pantallas

Ajusta la pantalla para evitar deslumbramientos y ajusta la luz para reducir la fatiga visual.



**TIP
04**

Hidratación constante

Bebe agua regularmente para mantener la energía y la concentración.



**TIP
05**

Ejercicio regular

Dedica tiempo a hacer ejercicio fuera del trabajo para mantenerte saludable.

¡Cuida tu cuerpo!
Más consejos en:

legis Gestion
Humana.com