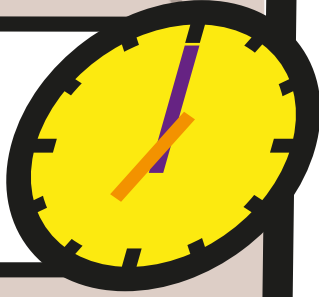


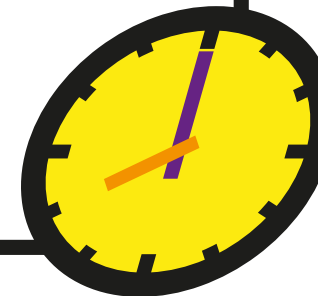
DÍA DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

28
DE ABRIL

Prepárate un buen desayuno, empezarás el día con energía



Sal de casa con tiempo para llegar al trabajo. Ir sin prisas reduce los accidentes in itinere.



¡Sonríe! Generarás emociones positivas y contribuirás a crear un buen ambiente de trabajo.



En el trabajo, tú eres lo más importante



En el trabajo sigue los procedimientos de seguridad y utiliza los equipos de protección colectiva e individual



Haz estiramientos en el trabajo, tu cuerpo te lo agradecerá.

Consulta nuestro canal YOUTUBE.



Desconecta del trabajo cuando termines tu jornada laboral. Mañana, será otro día.



Acuéstate pronto, te levantarás de mejor humor. Dormir 8 horas al día mejora los niveles de rendimiento y de felicidad.



UN CUERPO Y UNA MENTE SANA, TUS MEJORES HERRAMIENTAS DE TRABAJO

Aprende a concentrarte, trabajarás más y mejor. La meditación es una buena herramienta.



¡Ánimate y aprende a meditar!

Cuida y planifica tu alimentación. Existen infinidad de recetas deliciosas con Frutas y verduras.



Consulta nuestros consejos de nutrición en la web de Mutua Balear



Práctica ejercicio; y si puede ser al aire libre, mucho mejor.