

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

Prepárate un buen desayuno, empezarás el día con energía



En el trabajo, tú eres lo más importante



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

Consulta nuestro canal YOUTUBE.

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




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



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



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



BRRR RR..

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



Zzz..

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.

