



Pequeñas decisiones. Gran impacto.

Decisiones simples cada día para
una vida más saludable

SÍ

ALIMÉNTESE BIEN

Elija **pescado** o **cortes magros de carne** tales como lomo y pechuga de pollo

Compre **productos integrales**

Beba **mucha agua**

Elija **frutas y verduras** ricas en color



SÍ

CONSIGA DORMIR

Reduzca el consumo de **cafeína**
Evite **beber** demasiados líquidos en la noche

Acuéstese todas las noches a la misma hora

Consiga **dormir** siete horas



MANTÉNGASE ACTIVO

Haga ejercicio **30 minutos al día**

Utilice su tiempo de descanso para dar una **caminata rápida**

Use las **escaleras** en lugar del elevador



SÍ

MINUTOS DE EJERCICIO DIARIO, CINCO DÍAS A LA SEMANA ayudan a mejorar su metabolismo y a prevenir el aumento de peso.



Para obtener más información sobre éste y otros temas de seguridad, ingrese al sitio web exclusivo para miembros: **nsc.org**.

FUENTE: LISTA DE VERIFICACIÓN PARA EL BIENESTAR DE LOS EMPLEADOS