



# 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](http://nsc.org).

FUENTE: LISTA DE VERIFICACIÓN PARA EL BIENESTAR DE LOS EMPLEADOS