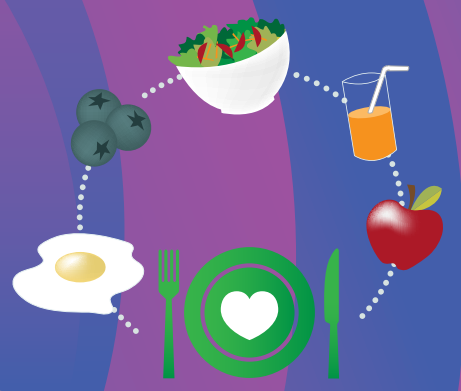
BEAT WORKPLACE STRESS

- **Exercise for 30 minutes a day.** And make it fun!
- **Find solutions to stressful situations.** Talk to your manager, doctor, a family member or friend about what's causing your stress.
- **Separate your work and personal lives.** Use your commute home to think about how to spend your free time, not about stressful moments at work.
- **Get enough rest.** Sleep 7-9 hours a night to recharge your mental and physical batteries.
- **Eat healthy food in healthy portions.** Fresh fruits and veggies, lean protein and whole grain foods should make up most of your diet.



BY MAINTAINING THESE HEALTHY HABITS, you can make your body and mind more resilient, and be better able to deal with the stressful events that come your way.

For more information, visit nsc.org

Eliminating Preventable Deaths®

NATIONAL SAFETY COUNCIL®

Proud Member

900014293 1018 ©2018 National Safety Council

DERROTE AL ESTRÉS

EN EL LUGAR DE TRABAJO

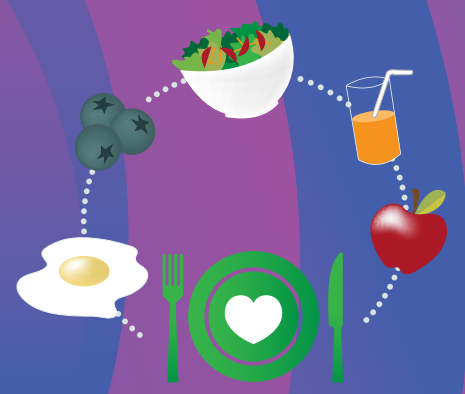
- **Haga ejercicio durante 30 minutos al día.**
  ¡Y haga que sea divertido!

- **Encuentre soluciones para situaciones estresantes.**
  Hable con su gerente, su médico, un pariente o un amigo sobre lo que le causa estrés.

- **Separe su vida laboral de la personal.**
  Durante el viaje de regreso a su hogar, piense cómo usar su tiempo libre, no sobre los momentos estresantes en el trabajo.

- **Descanse lo suficiente.** Duerma de 7 a 9 horas por noche para recargar sus baterías físicas y mentales.

- **Consuma alimentos saludables en porciones saludables.**
  Las frutas y verduras frescas, las proteínas magras y los alimentos deberán constituir la mayor parte de su dieta.



MANTENER ESTOS HÁBITOS SALUDABLES, puede hacer que su cuerpo y su mente sean más resistentes y puedan lidiar con los acontecimientos estresantes que surjan en su camino.

Para obtener más información, visite nsc.org

Eliminating Preventable Deaths®

NATIONAL SAFETY COUNCIL®

Proud Member

900014298 1018 ©2018 Consejo Nacional de Seguridad