



DÍA INTERNACIONAL DE LA
SEGURIDAD Y LA SALUD
EN EL TRABAJO 2015

28 de Abril

**Este año dejaremos huella.
Nos movemos con corazón.**



Selecciona tu centro:

ENTRAR

Nos movemos con corazón

Para celebrarlo, organizamos una **Caminata solidaria**
por nuestro entorno



Además, disfrutarás de:

1KM = 1€ DE AYUDA
FASA Caritas



Una comida saludable



Un lote de productos Henkel

INSCRÍBETE

28 de Abril - Día Internacional de la Seguridad y la Salud en el trabajo

FALTAN

0d 00:00:00



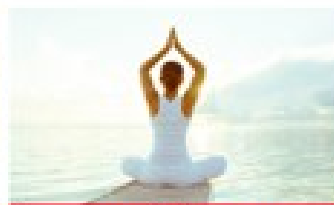
HACER EJERCICIO FÍSICO

Aprovecha el tiempo libre para realizar al menos 30 minutos de ejercicio físico al día. Disminuye el riesgo de padecer las enfermedades que causan más muertes en el mundo: las cardiopatías.



PLANIFICARTE

¿Apuntas en tu agenda el tiempo que quieres dedicar a hacer actividad física? Hacerlo un planning semanal puede ayudarte a cumplir tus objetivos.



REDUCIR EL ESTRÉS

Dedica un tiempo a relajarte: escucha música agradable, respira con suavidad, estira los músculos... escucha tu cuerpo.



DESCANSA BIEN

Dormir el tiempo suficiente es fundamental para tener una buena salud. De 6-8 hora diarias mínimas según la OMS (Organización Mundial de la Salud).



SUBIR ESCALERAS

¡Deja el ascensor a un lado! Suma escalones a tu vida; suma años de vida.



COMER BIEN

Fraciona tu dieta en varias tomas más pequeñas. Cinco o seis comidas pequeñas al día es mejor que dos grandes.



BEBER AGUA

¡Hidrátate bien! La recomendación de ingesta de agua, es de 8 vasos al día.



CONSUMIR ALIMENTOS RICOS EN FIBRA

Come 25 gramos de fibra al día como mínimo. La encontrarás en los cereales enteros, las legumbres, los frutos secos y las frutas, verduras y hortalizas.

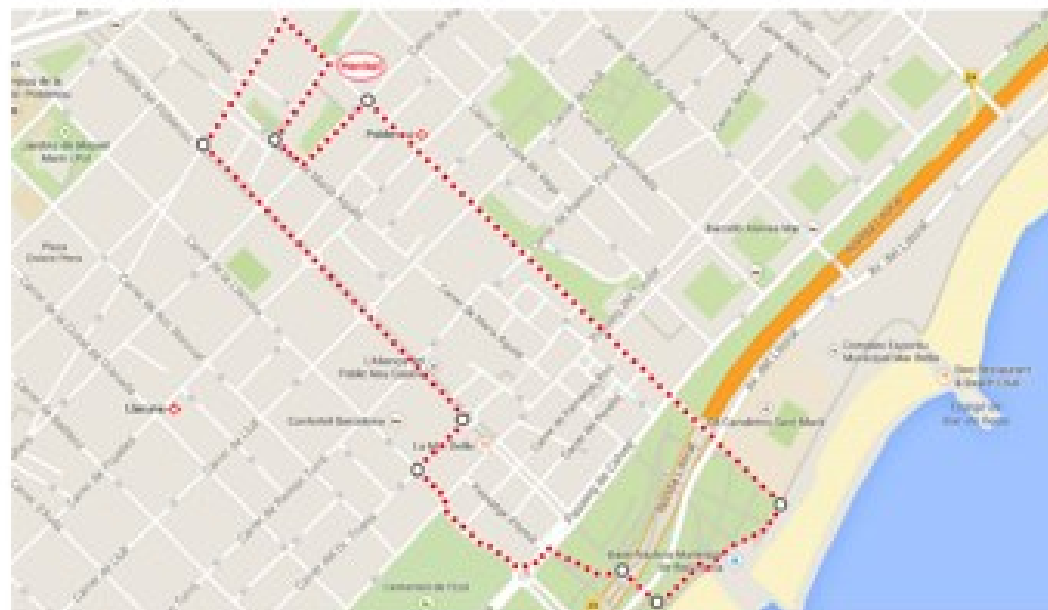


BARCELONA

MONTORNÉS DEL
VALLÈS

AZUQUECA DE
HENARES

PORTUGAL



○ 4KM ⌚ 45'



DÍA INTERNACIONAL DE LA SEGURIDAD Y LA SALUD EN EL TRABAJO 2015

28 de Abril

HOME HÁBITOS SALUDABLES **CIRCUITOS** KM SOLIDARIOS GALERÍA



BARCELONA

**MONTORNÉS DEL
VALLÉS**

AZUQUECA DE
HENARES

PORTUGAL



○ 1KM + Ejercicios cardiosaludables ⌚ 30'



DÍA INTERNACIONAL DE LA SEGURIDAD Y LA SALUD EN EL TRABAJO 2015

28 de Abril

HOME

HÁBITOS SALUDABLES

CIRCUITOS

KM SOLIDARIOS

GALERÍA

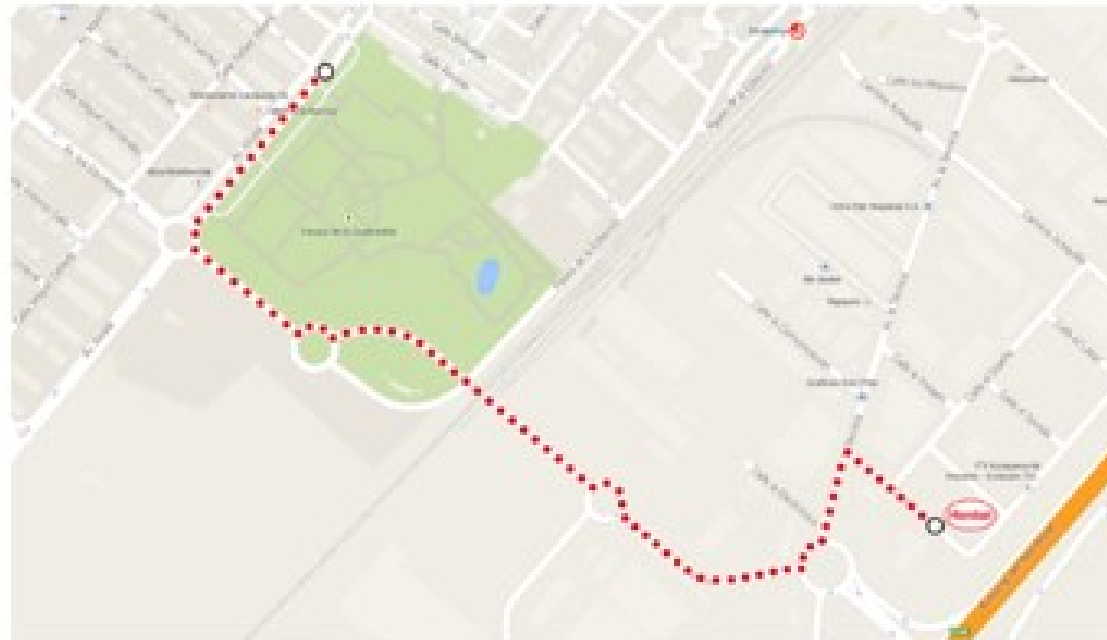


BARCELONA

MONTORNÉS DEL
VALLÉS

**AZUQUEGA DE
HENARES**

PORTUGAL





DÍA INTERNACIONAL DE LA SEGURIDAD Y LA SALUD EN EL TRABAJO 2015

28 de Abril

HOME

HÁBITOS SALUDABLES

CIRCUITOS

KM SOLIDARIOS

GALERÍA



BARCELONA

MONTORNÉS DEL
VALLÉS

AZUQUECA DE
HENARES

PORTUGAL



○ 4KM ⌚ 45'



DÍA INTERNACIONAL DE LA SEGURIDAD Y LA SALUD EN EL TRABAJO 2015

28 de Abril

HOME

HÁBITOS SALUDABLES

CIRCUITOS

KH SOLIDARIOS

GALERÍA

Nos movimos con corazón



¡ENHORABUENA!



DÍA INTERNACIONAL DE LA SEGURIDAD Y LA SALUD EN EL TRABAJO 2015

28 de Abril

HOME

HÁBITOS SALUDABLES

CIRCUITOS

KM SOLIDARIOS

GALERÍA

Nos movimos con corazón



¡Hemos dejado huella!

1.505 KM = 1.505€

DE
AYUDA
PARA



Caritas