

Nos movemos con corazón

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



Para celebrarlo, organizamos una
Caminata solidaria por nuestro entorno



1KM = 1€ DE AYUDA PARA  **Caritas**

Además, disfrutarás de:



Una comida cardiosaludable



Un lote de productos Henkel



Excellence is our Passion

Visita: www.tucasaclub.com/nosmovemosconcorazon

CONSEJOS SALUDABLES



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 muertos en el mundo: las cardiopatías.



PLANIFICARTE

¿Apuntas en tu agenda el tiempo que quieres dedicar a hacer actividad física? Hacerte 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.



DESCANSAR 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

Fracciona 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.