

SEMANA DEL Bienestar

... 2022 ...

HÁBITOS DIARIOS PARA CUIDAR TU SALUD



Dormí suficiente



Tomá el sol diariamente (evitando sol fuerte y con protección)



Date espacio para realizar algún pasatiempo que te agrade y que sea positivo



Cuidá la relación con tus seres queridos



Realizá actividad física



Dedicá unos minutos diarios a respirar, relajar tu cuerpo y pasar tiempo en la naturaleza



Reducí el consumo de sal y azucar y comé frutas y vegetales



Alejáte del humo del tabaco y evitá el abuso de bebidas alcohólicas



Tomá suficiente agua

#YoParticipo #SemanaDelBienestar2022 #SemanaDelBienestarCR #ComúnUnidad

