

Otoño 2024 Campaña de Bienestar

Rhythm of life

Este otoño, Working~Well le desafía a crear un estilo de vida saludable encontrando formas de adaptar las recomendaciones a su ritmo diario, independientemente de la cadencia.

Semana 1: Ritmos del sueño

Crea rutinas saludables para dormir.

Día 1	□ 2	□ 3	□ 4	□ 5	□ 6	□ 7	□
Apague los dispositivos electrónicos una hora antes de acostarse.		Limite la cafeína, la nicotina, y el alcohol.				Acuéstese y levántese a la misma hora todos los días.	

Semana 2: Ritmos de seguridad

Mantenga ritmos de seguridad laboral y personal.

8	□ 9	□ 10	□ 11	□ 12	□ 13	□ 14	□
		Use cinturones de seguridad.			Mantenga su área de trabajo organizada y los cables fuera de las áreas de tráfico.		

Semana 3: Ritmos de sustento

Establezca hábitos de elección de alimentos saludables y para beber mucha agua.

15	□ 16	□ 17	□ 18	□ 19	□ 20	□ 21	□
		Elija calidad sobre cantidad.				Beba agua con las comidas y entre comidas.	