

# 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	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/>
<p>Apague los dispositivos electrónicos una hora antes de acostarse.</p> 	<p>Limite la cafeína, la nicotina, y el alcohol.</p> 			 <p>Acuéstese y levántese a la misma hora todos los días.</p>			



### Semana 2: Ritmos de seguridad

Mantenga ritmos de seguridad laboral y personal.

8	<input type="checkbox"/> 9	<input type="checkbox"/> 10	<input type="checkbox"/> 11	<input type="checkbox"/> 12	<input type="checkbox"/> 13	<input type="checkbox"/> 14	<input type="checkbox"/>
 <p>Use cinturones de seguridad.</p>			 <p>Mantenga su área de trabajo organizada y los cables fuera de las áreas de tráfico.</p>				

### Semana 3: Ritmos de sustento

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

15	<input type="checkbox"/> 16	<input type="checkbox"/> 17	<input type="checkbox"/> 18	<input type="checkbox"/> 19	<input type="checkbox"/> 20	<input type="checkbox"/> 21	<input type="checkbox"/>
 <p>Elija calidad sobre cantidad.</p>			 <p>Beba agua con las comidas y entre comidas.</p>				