

# Practica la vida sana. Sigue hábitos saludables



## 4 ¿En qué consiste?

Fomentar en tu día a día la vida activa a través del ejercicio, la actividad física o la práctica de deportes.

Seguir una alimentación y dieta saludable adaptada a tus necesidades, condiciones y características.

Conocer las técnicas y actividades para prevenir, gestionar y, en su caso, reducir el estrés y la ansiedad, tanto en el entorno laboral como en el personal.

Poner en marcha acciones y entornos de trabajo colaborativos y saludables en lo relativo a tu desempeño laboral.

FINANCIADO POR:



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO, MIGRACIONES  
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN  
ESTATAL PARA  
LA PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES, F.S.P.

confemetal