

50 FORMAS PARA CONSEGUIR UNA VIDA SALUDABLE  
EN EL SECTOR DE OTRAS INDUSTRIAS MANUFACTURERAS

# Dormir el tiempo adecuado es uno de los pilares fundamentales de la vida saludable

¿Por qué es importante?

Regula y proporciona energía a tu cuerpo y mente, favoreciendo la salud y tu estado de ánimo.

Mejora y consolida la memoria, la creatividad, la solución de problemas, la toma de decisiones, la velocidad de reacción y la asimilación de conocimientos.

Estimula tu rendimiento en el trabajo. Favorece aspectos clave para afrontar tu jornada 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