

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

# Camina diariamente al menos 30 minutos

¿Por qué es importante?

Caminar es una de las mejores formas de iniciar una rutina de ejercicios. Hacerlo diariamente nos ayuda a ejercitar los músculos y quemar calorías.

Fortalece el corazón y reduce la posibilidad de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

Aumenta los niveles de energía, previene la demencia y combate la depresión.

FINANCIADO POR:



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO, MIGRACIONES  
Y SEGURIDAD SOCIAL



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

confemetal