

Combate el cansancio y la fatiga mental y emocional

¿Por qué es importante?

Combatir este tipo de cansancio reduce o evita que tengas dificultad en la concentración, falta de memoria, bajo rendimiento, somnolencia, dolor de cabeza o de ojos (en el caso de fijar la vista demasiado tiempo), desánimo, etc. Estos síntomas te indican que estás con la energía baja.

Aumenta tus niveles de energía con una dieta saludable en tu jornada laboral: consume cereales no refinados, frutas y vegetales frescos en jugo o ensalada, y bebe líquidos para hidratarte convenientemente.

Duerme al menos 7/8 horas diarias. Reparte tu día entre actividades físicas y distracciones que te relajen y te recreen.

FINANCIADO POR:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



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

confemetal