



Nunca es tarde para dar el primer paso para una vida saludable

Además de cuidar tu peso, alimentación y mantenerte activo, es importante que cuides el resto de tu cuerpo, por ello te retamos a dar el primer paso cuidando tu:

Salud visual:

Relaja tus ojos mientras usas el computador, TV o celular, haciendo una pausa cada 20 minutos para descansar 20 segundos de las pantallas.



Salud auditiva:

Descansa de los audífonos cada 60 minutos y verifica que el volumen sea menor del 60%.



Salud de tu piel:

Usa un hidratante para tu piel al menos una vez al día.



Medio ambiente para el bienestar:

Comienza una actividad que te permita cuidar el medio ambiente.



Te invitamos a revivir los Live sobre cuidado y bienestar en nuestro canal de YouTube de EPS Sanitas:

Día 1
Cuidemos la
salud visual



Día 2
Cuidemos la
salud de la piel



Día 3
Cuidados del
medio ambiente

