

Prácticas sostenibles

Aprovecha tu día

La primera comida del día es fundamental, comienza el día con un buen desayuno.

Evita andar apurado y dedica al menos 15 minutos solo para ti. Aprovecha este lapso de tiempo para escuchar tu música favorita, leer el periódico o un libro.

No comas menos, come mejor

Familiarízate con la pirámide de la alimentación sana. En la base están los alimentos que hay que tomar varias veces diariamente: arroz, pastas, patatas, verduras, hortalizas, frutas, lácteos y aceite de oliva.

En el nivel intermedio están los alimentos que hay que tomar varias veces cada semana: carne, peces, huevos, legumbres, frutos secos.

En la cúspide de la pirámide, los que solo se tienen que consumir ocasionalmente: dulces, helados y refrescos.

En lo posible, elimina las preparaciones fritas y opta para cocinarlas o asarlas.

Bebe más

Bebe agua durante las comidas y entre ellas, de 5 a 8 vasos diarios. Con ejercicio intenso o calor, algo más.

No sustituyas el agua por refrescos azucarados o zumos industriales

Duerme bien

Para mantenerte con energía y vitalidad diariamente tu cuerpo y mente necesitan descansar. Es por eso que tienes que evitar velar y aprovechar la noche para dormir y relajarte. Para conseguirlo, es importante que definas un horario en que irás a acostarte y hagas de esto una rutina. En consecuencia, verás cómo hasta tu humor y ánimo mejora. Duerme 8 o 10 horas seguidas diarias.

Sigue tu instinto

Aprende a escuchar qué es lo que te pide tu cuerpo. Comer sin tener hambre no es la solución. Haz ejercicio, sal a divertirte con tus amigos, lee un libro, baila, canta o realiza la actividad que más te guste.

Vive activo, Muévete

Nuestro cuerpo está diseñado para moverse, por lo cual el estilo de vida sedentario es un peligro para la salud.

Muévete al menos entre 30 y 60 minutos en el día, a una intensidad moderada.

	3.03.03- Prácticas saludables
Fecha: 17/11/2021	

Haz deporte, diviértete

Elige el ejercicio o practica el deporte que mejor se adapte a tus circunstancias y gustos personales. Te aportará muchos beneficios

Subir escaleras

"En el trabajo, hacemos salud. ¡Subimos escaleras!" Es un proyecto que tiene como objetivo facilitar la práctica de la actividad física cotidiana fomentando el uso de las escaleras en el entorno laboral.