

Autocuida-t

No olvides que existen unos factores de riesgos laborales que pueden influirte a la hora de caer en consumos abusivos.



Desintoxica-t

La disminución de toxinas aumenta tu salud física y mental.

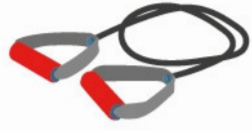
Relaja-t

Practicar Mindfulness y Yoga ayuda a reducir tu nivel de estrés.



Alimenta-t bien

Cuida lo que comes, más productos frescos y menos procesados.



Mueve-t

Aumenta tu actividad física y reduce tu presión arterial.



Duerme-t bien

Aumenta tu descanso y ayuda a desintoxicar tu cerebro.



Implica-t

En actividades significativas y mejora tu Sistema Inmunológico.



Quiere-t

Ser amable con uno mismo genera oxitocina y es cardioprotector.



Relaciona-t

Una buena red social, aumenta tu supervivencia.

PROGRAMA DE MINDFULNESS Y AUTOCAUIDADO

Aprende a gestionar el estrés de una forma más efectiva y acercarte a un estilo de vida más saludable!

**Todos los Miércoles
de 18 a 19:30h**

**Comienzo Previsto:
26 de Septiembre**

Consultanos:

**SECRETARÍA DE SALUD LABORAL
5ª PLANTA-983322431**



*Sabemos,
como ayudarte!*

Autocuida-t



**comisiones obreras
de Castilla y León**