



Súmate a la Semana de Hábitos de 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 nuestro bienestar:

Realiza alguna una actividad que te permita cuidar el medio ambiente.



Te invitamos a las transmisiones en vivo del Reto del primer paso 2024

Día 1
Lunes 12 de agosto

Día 2
Miércoles 14 de agosto

Día 3
Jueves 15 de agosto