



**UNIREMINGTON<sup>®</sup>**

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA REMINGTON**

RES. 2661 MEN JUNIO 21 DE 1996

# PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN

## Tips de salud



# TIPS DE SALUD

1-Aumenta el consumo de **VERDURAS y FRUTAS**, ellas son las encargadas de que nuestro organismo funcione BIEN.

2-Realiza **EJERCICIO**; para estimular y ayudar a conservar tu cuerpo saludable, evitando atrofia de músculos y huesos.

**3-DUERME BIEN**: El sueño conlleva al descanso, y es reparador de las energías gastadas, durante las actividades del día.

**4-TOMA AGUA**: El 60% de nuestro cuerpo está compuesto por agua, por tanto hay que reponer líquidos que vamos perdiendo en los procesos naturales como son: sudar, elimina(orinar),respirar.

**5:LAVADO DE MANOS**: Las manos cuando están sucias, son transportadoras de virus y bacterias, las cuales pueden llevar a infecciones, y enfermedades; lávalas frecuentemente.



6-Mantén las pantallas de tu computador a una distancia de 50cms de tu **OJOS**, en caso de que tu dispositivo sea de mesa, así evitaras la fatiga visual.

7-No introduzcas ningún objeto en **el OIDO**, pues podrías dañar la membrana auditiva, -no se recomienda el uso del copito-la limpieza se hace en el pabellón auricular(exterior).

8-La **ESPALDA** se reciente, cuando tus posturas no son las adecuadas; cuida la higiene postural de tu trabajo; evita estar encorvado, descansa tus pies en un reposapiés.

9-**SONRIE**.Cuando ríes, se activan 14 músculos faciales; la risa produce bienestar, genera tranquilidad y se elimina el stress.

10-RECUERDA....TU **BIENESTAR ....NOS MUEVE.**



**Nuestra salud, no es mas que la  
condición de nuestro cuerpo, y de el  
BIENESTAR, FISICO Y MENTAL.**

**AMA TU SALUD ...AMA  
TU BIENESTAR.**

# ¡Gracias!



**UNIREMINGTON**®  
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA REMINGTON  
RES. 2661 MEN JUNIO 21 DE 1996