

ACTIVIDAD FÍSICA Y EL CONTROL DEL ESTRÉS

Si por ahora el ejercicio no forma parte de tu estilo de vida, es importante recordar que el cuerpo humano está diseñado para el movimiento y la actividad física.

El estado físico es un componente de la salud mental. Ambas están siempre relacionadas y se afectan mutuamente.

La actividad física, apoyada en una alimentación equilibrada y la relajación son una de las maneras eficaces y directas de controlar el estrés.

- Es una forma de diversión
- Ayuda a elevar la autoestima
- Tiene un efecto positivo en los sentimientos de placer y bienestar
- Es un apoyo para mejorar el estilo de vida
- Ayuda a reducir los efectos nocivos del Estrés
- Sirve para relajarnos en momentos de estrés o de enojo

Dedícate el tiempo necesario para consentir a tu cuerpo mediante el ejercicio

¡ RECUERDA LA AYUDA ESTÁ A SÓLO UNA LLAMADA DE DISTANCIA!

LAS 24 HORAS LOS 365 DÍAS DEL AÑO

www.mipae.com



Programa de
Asistencia al
Empleado