

# ACTÍVATE



Olvida el ascensor  
**sube** por las escaleras



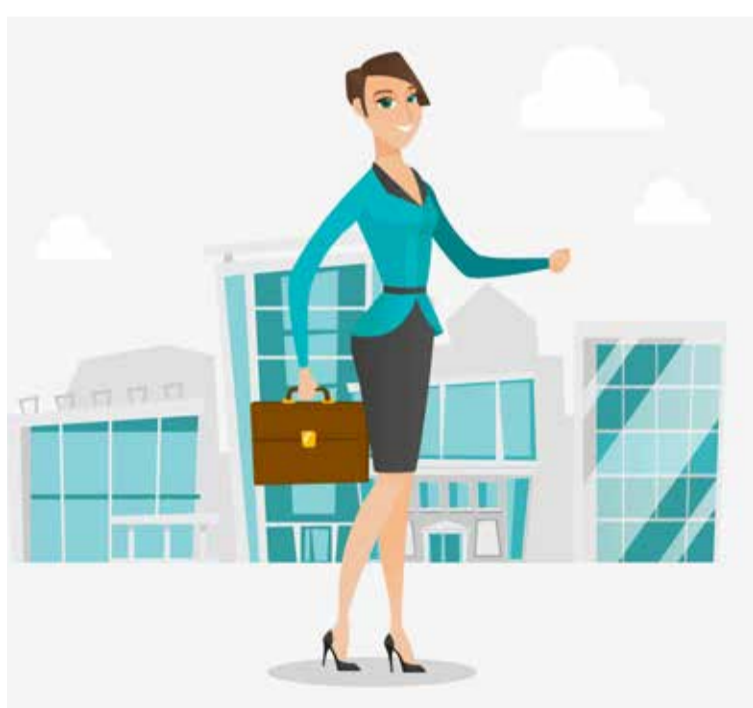
**Camina** durante la jornada laboral: levántate de la silla cada hora y realiza pequeños desplazamientos por la oficina.



**Haz estiramientos** al empezar y finalizar la jornada laboral.



**Deja el coche** en el garaje: siempre que puedas, desplázate caminando.



**Baja** del transporte público dos paradas antes y **camina**.

**LA PRÁCTICA REGULAR DE EJERCICIO FÍSICO LIBERA ENDORFINAS, LO QUE GENERA UNA SENSACIÓN GENERAL DE BIENESTAR**



**MUTUA  
INTERCOMARCAL**