

ACTÍVATE



Olvida el ascensor
sube por las escaleras



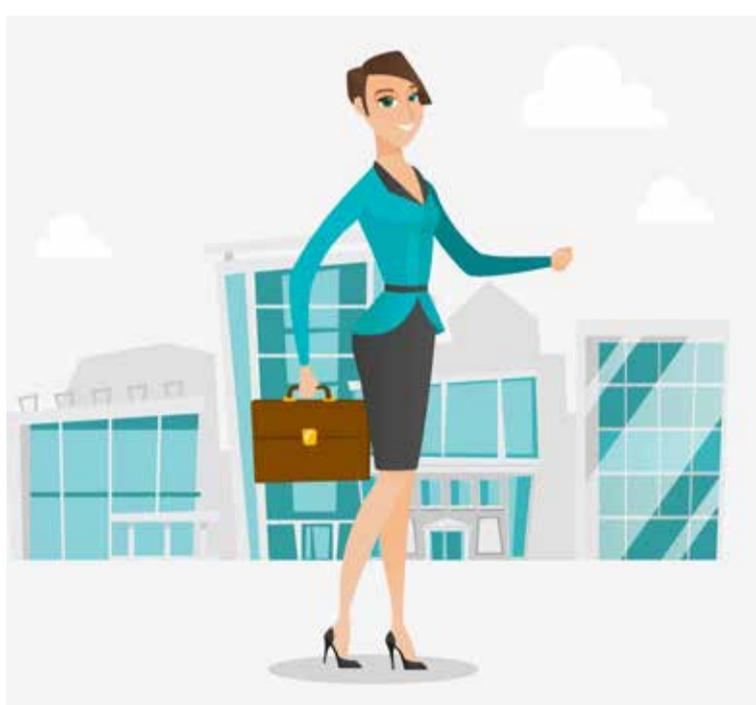
Camina durante la jornada laboral: levántate de la silla cada hora y realiza pequeños desplazamientos por la oficina.



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**