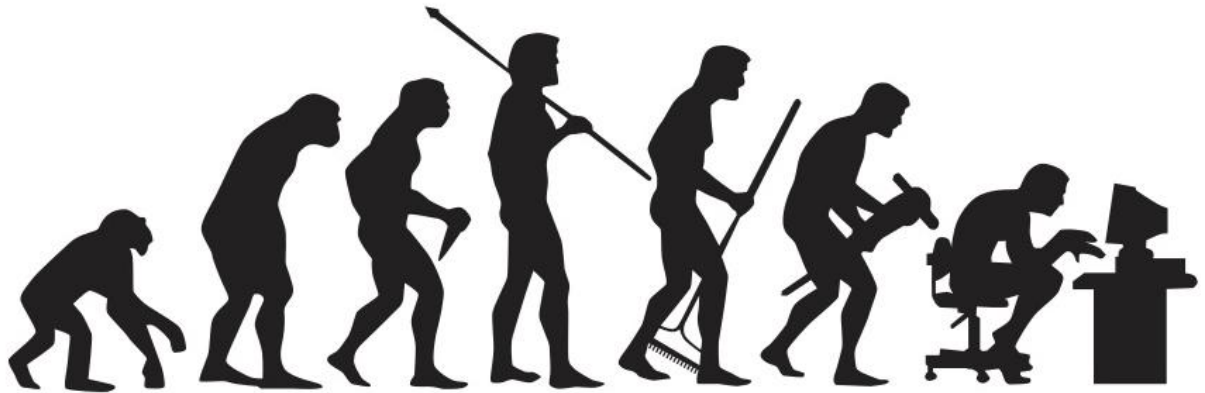


SEDENTARISMO

“De media cada trabajador español pasa más de 7 horas por día frente a un ordenador”



La ergonomía es esencial debido a los cambios en el entorno laboral y en nuestro estilo de vida.

Haz **estiramientos** antes de empezar y al finalizar la jornada

Cuando puedas, usa las **escaleras** en lugar de los ascensores

Siempre mantén una buena **postura** al sentarte

Levántate de tu puesto y camina

Mantén el abdomen **contraído**



y... ¡MUÉVETE!

