

Proporcionado por

Navigate

Ideas de pequeños descansos:

Salga a caminar

Realice una caminata de 5 minutos para despejar la mente y estirar los músculos.

Haga estiramientos suaves

Rote suavemente el cuello y los hombros para aliviar la tensión muscular.

Recargue la botella de agua

Haga un viaje rápido a la estación de recarga de agua para mover e hidratar el cuerpo.

Su actividad de bienestar

Tómese pequeños descansos

Realice al menos dos pequeños descansos de 5 minutos durante la jornada laboral. Dé una caminata corta, haga algunos estiramientos suaves, recargue su botella de agua o realice un ejercicio de respiración profunda.



Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

Este boletín informativo/póster se suministra para fines informativos generales únicamente y no debe considerarse como asesoramiento médico, diagnóstico ni recomendaciones de tratamiento.