

# PROGRAMA DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE – FONCEL

## ACTIVIDADES CLAVE:

1. Pausas activas
2. Actividades físicas (rumba terapia, ejercicios)
3. Charlas sobre salud mental y emocional
4. Promoción de una alimentación equilibrada
5. Promoción de la salud visual y postural.
6. Prevención del consumo de sustancias psicoactivas.

02

## OBJETIVO PRINCIPAL:

**Promover estilos de vida sanos, reducir el ausentismo, prevenir enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida laboral.**

## RECUERDA:

1. Tu salud es lo primero.
2. Participa, comparte y motívate.
3. Ser saludable también es parte de tu trabajo.

04

## COMPROMISO FONCEL:

**Apostamos por el bienestar de nuestros colaboradores. Participa activamente en las actividades del programa.**

01

## ¿QUÉ ES?

**Es una estrategia que promueve el bienestar físico, mental y social de los trabajadores mediante actividades que fomentan una vida saludable dentro y fuera del entorno laboral.**

## BENEFICIOS:

1. Mejora del estado físico y mental
2. Reducción del estrés
3. Mejor actitud laboral
4. Mayor energía y productividad

03

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

**Porque cuidar nuestra salud mejora el desempeño laboral, fortalece el clima organizacional y nos ayuda a llevar una vida más plena.**