



# 7 pasos

para tener estilos de vida y trabajo más saludables



## 1 Mantén una alimentación balanceada

Incluye en tu alimentación frutas, verduras, lácteos, carnes, leguminosas, harinas y fibra.



## 2 Practica una actividad física

Hacer ejercicio por 30 min al día puede contribuir a la pérdida de peso y a su vez reducir la presión sanguínea.



## 3 Ten un buen hábito de sueño

Relaja tu mente y haz una lista de tareas pendientes para el día siguiente, así podrás dormir tranquilo.



## 4 Evita el consumo de tabaco, alcohol y drogas

Mantén tus pulmones y tu corazón sanos y libres de humo.



## 5 Planea y organiza tu tiempo

Define prioridades por grado de importancia y fechas límites de entrega en tu trabajo.



## 6 Cuida de manera preventiva tu salud

Programa regularmente la visita al odontólogo.



## 7 Mantén tu hogar y lugar de trabajo limpio y ordenado

Separa los desechos de acuerdo a sus características y material.

**Toma la decisión y equilibra tu vida**

### Línea Efectiva:

Los 7 días de la semana, todos los días del año, las 24 horas.

**Bogotá** | **Medellín** | **Cali** | **Barranquilla**  
401 0447 | 444 1246 | 403 6400 | 353 7559

**Otras ciudades** 018000-9-19667

[www.colmenaseguros.com](http://www.colmenaseguros.com)

SE RECOMIENDA EL USO DE LA APLICACIÓN



CORONAPP