

POR TU SALUD HAZ PAUSAS ACTIVAS DE 5 MINUTOS



Organización
Mundial de la Salud



Unizar
Saludable

“El sedentarismo es uno de los factores de riesgo más importantes asociados a enfermedades crónicas no transmisibles”

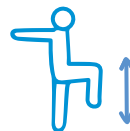
1 // CAMINA

Camina durante 1 minuto en tu oficina, pasillo o subiendo las escaleras.



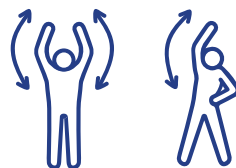
2 // TONIFICA

Realiza 1 minuto de ejercicio de piernas con elevación y flexo-extensión de rodillas.



3 // ESTIRA

Realiza ejercicios de estiramientos y movilidad de las diferentes articulaciones.



4 // DESCANSA TUS OJOS

Mira a un lado y a otro, mira hacia el horizonte. Después, cierra los ojos varios segundos.



5 // BEBE AGUA

Aprovecha que te has levantado para hidratarte.



saludable.unizar.es/trabajatusalud
saludable@unizar.es

