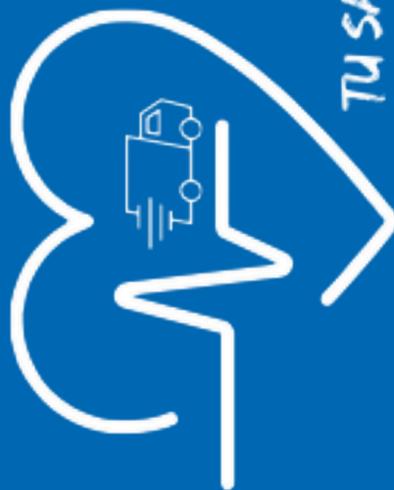


HÁBITOS SALUDABLES , EL MEJOR COMBUSTIBLE

Los hábitos de vida saludable son prácticas y comportamientos que promueven y mantienen un estado óptimo de bienestar físico, mental y emocional



TU SALUD, EL MEJOR COMBUSTIBLE



VIDA SALUDABLE

Adoptar un estilo de vida saludable puede tener un impacto positivo significativo en la calidad de vida y reducir el riesgo de enfermedades crónicas

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

Una dieta balanceada es fundamental para mantener una buena salud. Incluye una variedad de alimentos de todos los grupos alimenticios, como frutas, verduras, proteínas magras y grasas saludables



ACTIVIDAD FÍSICA

El ejercicio regular es vital para mantener una buena salud cardiovascular, controlar el peso, mejorar la fuerza y la flexibilidad y reducir el estrés

DESCANSO

Dormir lo suficiente es crucial para la recuperación del cuerpo y la mente. La mayoría de los adultos necesitan entre 7 y 9 horas de sueño por la noche para sentirse descansados y alertas durante el día

GESTIÓN DEL ESTRÉS

El estrés crónico puede afectar negativamente la salud física y mental. Aprender técnicas de manejo del estrés puede ayudar a reducir sus efectos



ERGONOMÍA

El puesto de trabajo del transportista implica horas al volante, kilómetros y kilómetros, por lo que si la postura no es la adecuada, esta falta de ergonomía al conducir puede traducirse en problemas de espalda (dolores cervicales, lumbares, etc.)



ADICCIONES

Las largas jornadas y el estrés favorecen el consumo de sustancias como cafeína, tabaco o drogas, aumentando riesgos de accidentes, problemas de salud y bajo rendimiento.