

Un nuevo gesto de vida saludable: ¡deja el tabaco!

Temas: Publicaciones

Por : Redacción Trabajo Saludable

Lectura estimada 2 minutos

Hoy puede ser un buen día para empezar una vida más saludable. Hay varios cambios que puedes emprender que te ayudarán a empezar a hacer realidad tu propósito de llevar una vida más saludable, empezando hoy mismo. Empieza modificando aquello que te resulte más fácil. Comienza con pequeñas metas y, una vez conseguidas, tendrás más fuerza para plantearte nuevos retos.

Para ayudarte en esta línea, Mutua Universal ha elaborado una serie de tiras cómicas que sensibilizan, con un toque de humor, sobre temas que afectan a nuestra salud y cuyos efectos negativos se pueden prevenir. Son pequeñas metas que te llevarán al gran cambio definitivo y a conseguir una vida más saludable.

En el número pasado os avanzamos dos pequeños gestos, en forma de cómic, que os harán reflexionar sobre nuestros hábitos de vida:

Alimentación sana

/sites/trabajo_saludable/es/publicaciones/201824/publicaciones/

Prevención del cáncer

/sites/trabajo_saludable/es/publicaciones/201824/publicaciones/

Ahora os presentamos una nueva tira que pretende sensibilizar sobre los efectos negativos del tabaco: