

LOS IMPRESCINDIBLES

de UNIÓN DE MUTUAS

para un VERANO POSITIVO



2L
al día

Hidrátate

Bebe frecuentemente agua o líquidos sin esperar a tener sed. Evita las bebidas alcohólicas o las muy azucaradas.



5
al día

Comidas ligeras

Evita la pesadez de las comidas copiosas y opta por los alimentos ligeros para disfrutar del verano.

5 piezas
al día

Refréscate

Las ensaladas, frutas, verduras y zumos te ayudan a reponer las pérdidas por el sudor.



100%
seguro



Cuidado con los alimentos

Las altas temperaturas favorecen la proliferación de gérmenes en los alimentos. Es preciso intensificar las medidas preventivas para evitar contraer toxiinfecciones alimentarias.



0,00
residuos

Cuida el medioambiente

Reciclando evitamos que los productos y materiales se conviertan en residuos, transformándolos en otros completamente nuevos, alargando su vida útil y ayudando a la preservación de los recursos naturales del planeta.

30 min
al día



Practica ejercicio físico

Dedica tiempo a cuidar de tu salud física. Incluir la rutina de realizar ejercicio diario supondrá, a corto y largo plazo, que tengas una mejor calidad de vida.



+50
FPS

Protégete del sol

Las radiaciones solares favorecen la producción de la vitamina D necesaria para metabolizar el calcio y evitar problemas de huesos. Pero recuerda: utiliza siempre protección para evitar quemaduras.

0,00
accidentes

Precaución sobre ruedas

Antes de salir a la carretera revisa que tienes todo lo que necesitas para emprender el viaje y, mientras conduces, cuídate para llegar sin problemas a tu destino.



365
días

Bienestar emocional

Motivación por lo que hacemos cada día; calidad de nuestras relaciones; sentimiento de orgullo por nuestra contribución a la comunidad; desarrollo de nuestras capacidades y crecimiento personal.

CA-1118-ES/2024-01



¿QUIERES SABER MÁS?

+ INFO EN EL PORTAL DE SEGURIDAD Y SALUD DE UNIÓN DE MUTUAS