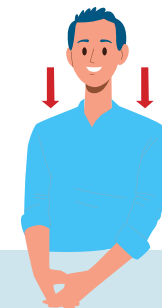


ANTES DEL TRABAJO

ACTÍVATE
ANTES DE
EMPEZAR
LA JORNADA



▶ mueve tus articulaciones



▶ estira la musculatura



MEJORA
los TME



UNIÓN DE MUTUAS

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social N.º 267

DURANTE EL TRABAJO

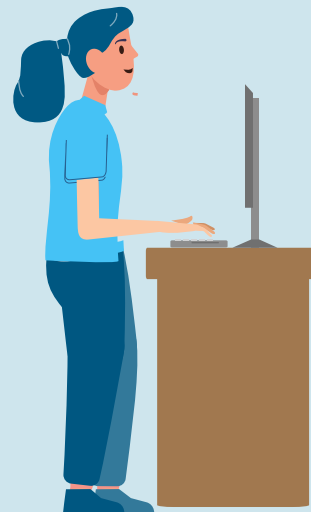
MEJORANDO
TU POSTURA
GANARÁS
EN SALUD

▶ adopta posturas correctas



▶ ergonomía en el trabajo

▶ cambia de postura



▶ evita posturas forzadas

▶ cuidate al volante



▶ pausas activas



DESPUÉS DEL TRABAJO

MANTÉN UNA
VIDA SANA



▶ hidrátate



▶ actitud positiva



▶ descansa



Línea asistencial 24 h
900 100 692
Accede desde tu móvil

