



ZARAGOZA

Bienestar y salud 2022





# PROGRAMA ACTIVIDADES SALUDABLES

En la Delegación de Zaragoza desde a finales del año 2022 trabajamos junto con un equipo de nutricionistas y fisioterapeutas varias sesiones de:

- **NUTRICIÓN** (3 convocatorias: alimentación orientada a una buena recuperación del día a día)
- **HÁBITOS POSTURALES** (6 convocatorias: manipulación de cargas e higiene postural en trabajos de oficina)

Se impartieron a través de Google Meet, tuvieron una duración de **15 minutos cada una** y se desarrollaron tanto en *turno de mañana como de tarde.*

[ACCESO VÍDEO 1](#)



# ACTIVIDAD FÍSICA

## ESCUELA DE SALUD ESTIRAMIENTOS



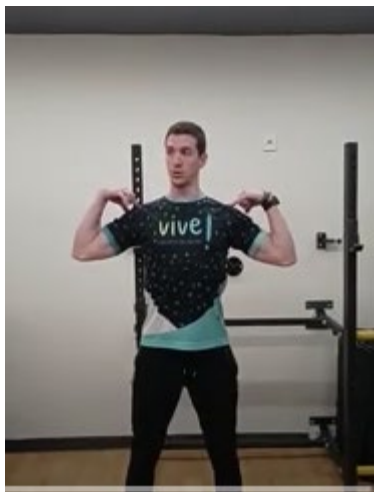
[ACCESO VÍDEO 1](#)





# ACTIVIDAD FÍSICA

## ESCUELA DE SALUD ESTIRAMIENTOS



[ACCESO VÍDEO 2](#)





# ¡GRACIAS!

RRHH España



DÍA