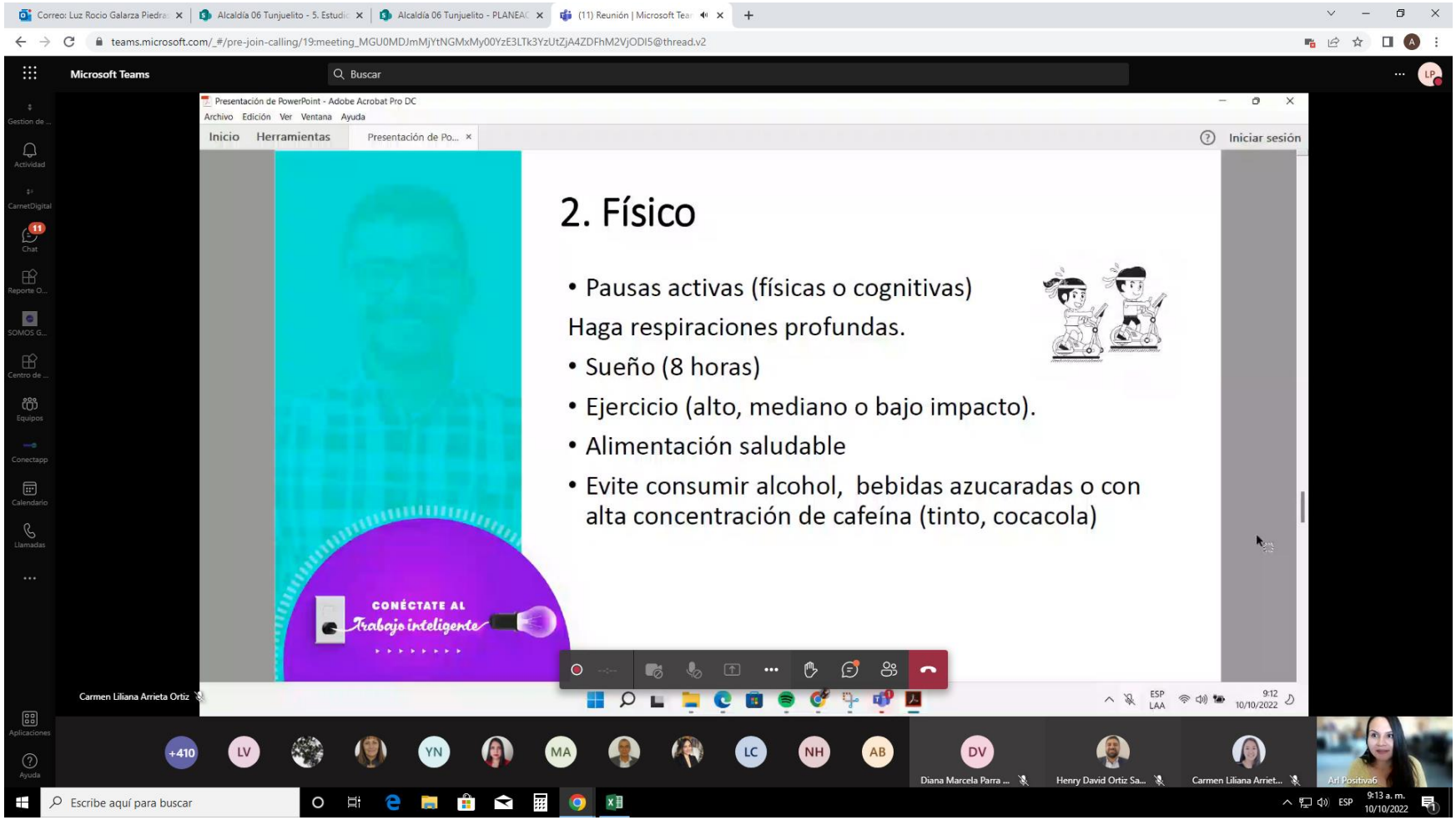

Microsoft Teams
Buscar
Presentación de PowerPoint - Adobe Acrobat Pro DC
Archivo Edición Ver Ventana Ayuda
Inicio Herramientas
Iniciar sesión
2. Físico
• Pausas activas (físicas o cognitivas)
Haga respiraciones profundas.
• Sueño (8 horas)
• Ejercicio (alto, mediano o bajo impacto).
• Alimentación saludable
• Evite consumir alcohol, bebidas azucaradas o con alta concentración de cafeína (tinto, cocacola)
CONÉCTATE AL
Trabajo inteligente
Carmen Liliana Arrieta Ortiz
Diana Marcela Parra ...
Henry David Ortiz Sa...
Carmen Liliana Arriet...
Escribe aquí para buscar