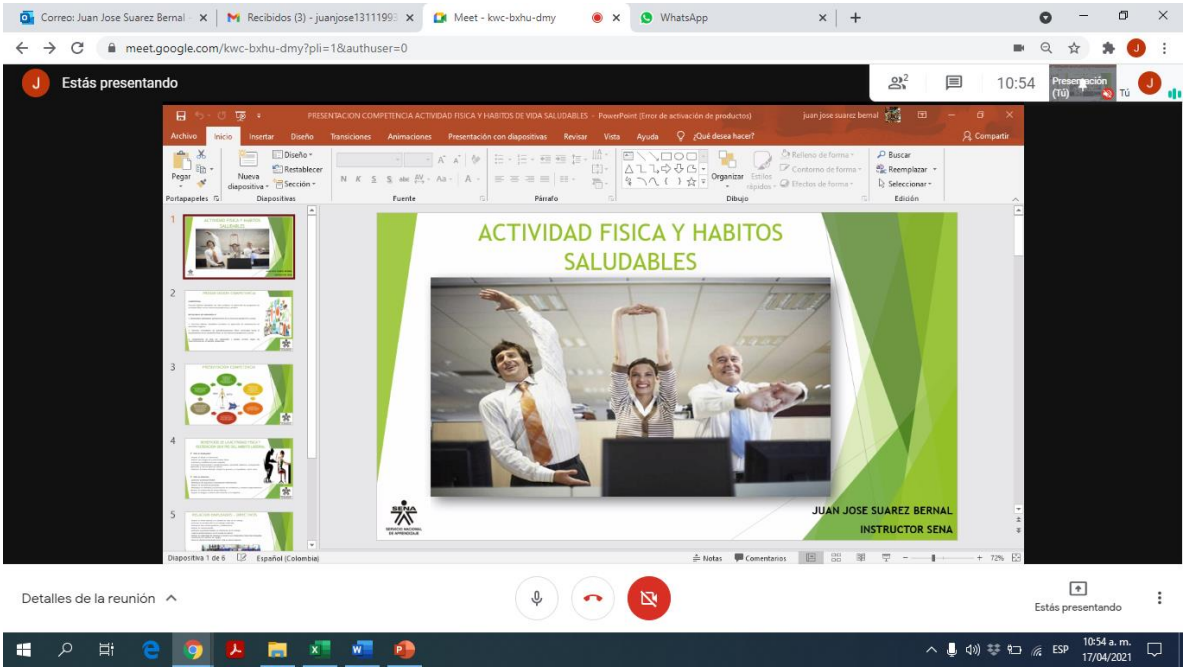
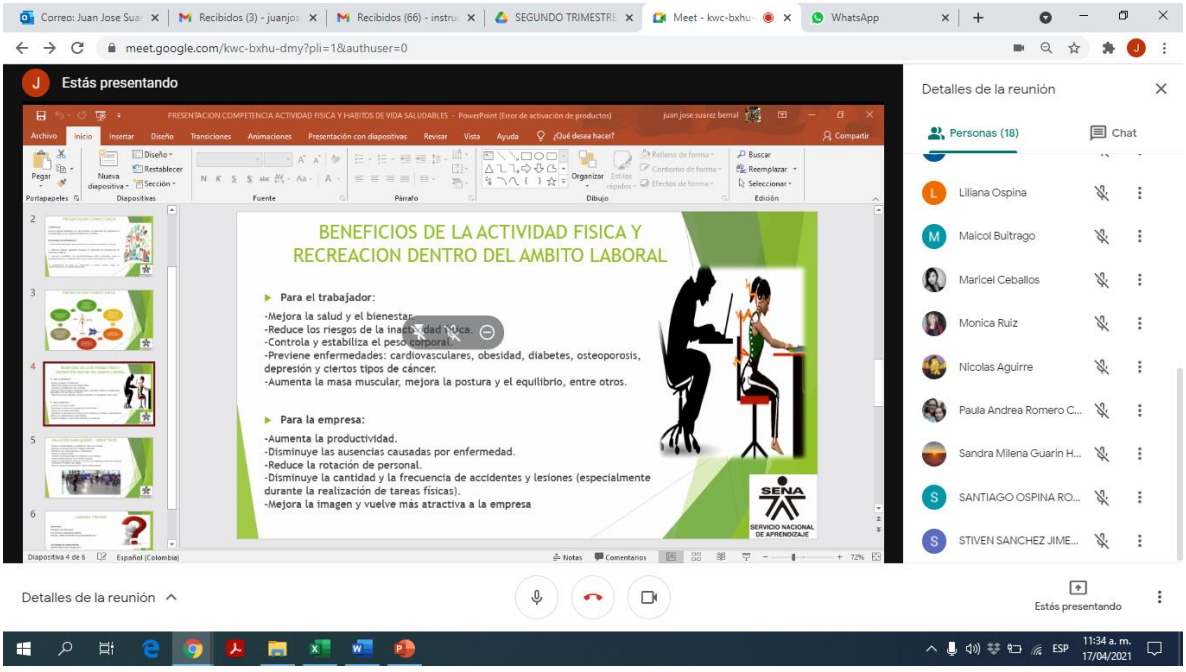
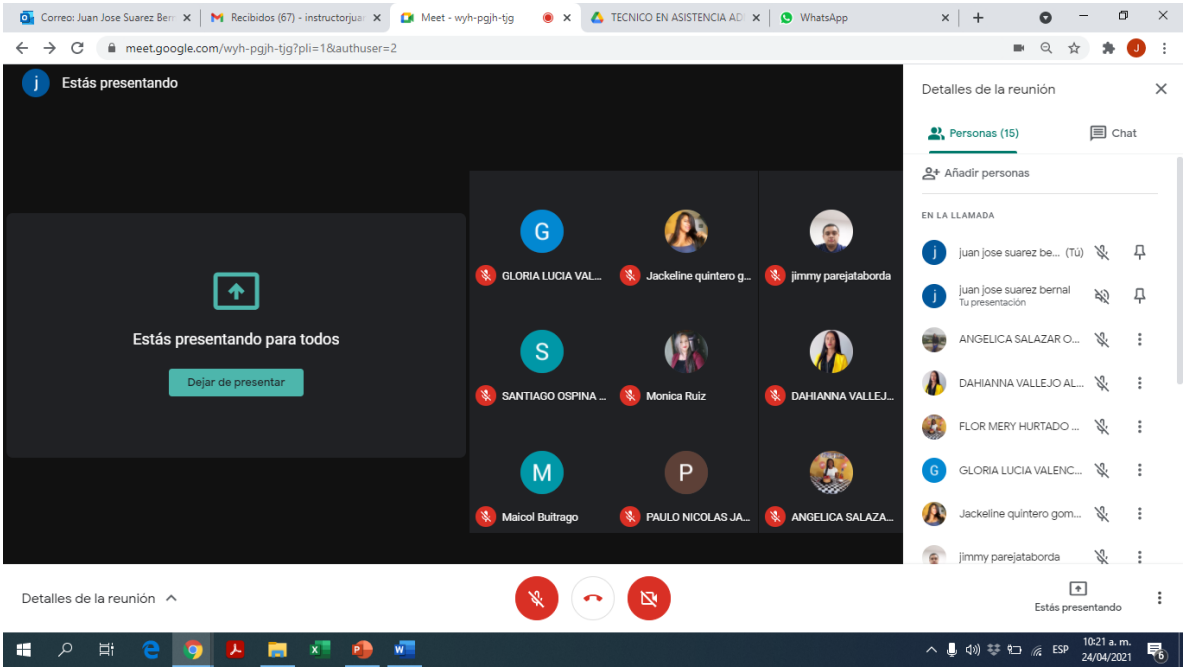
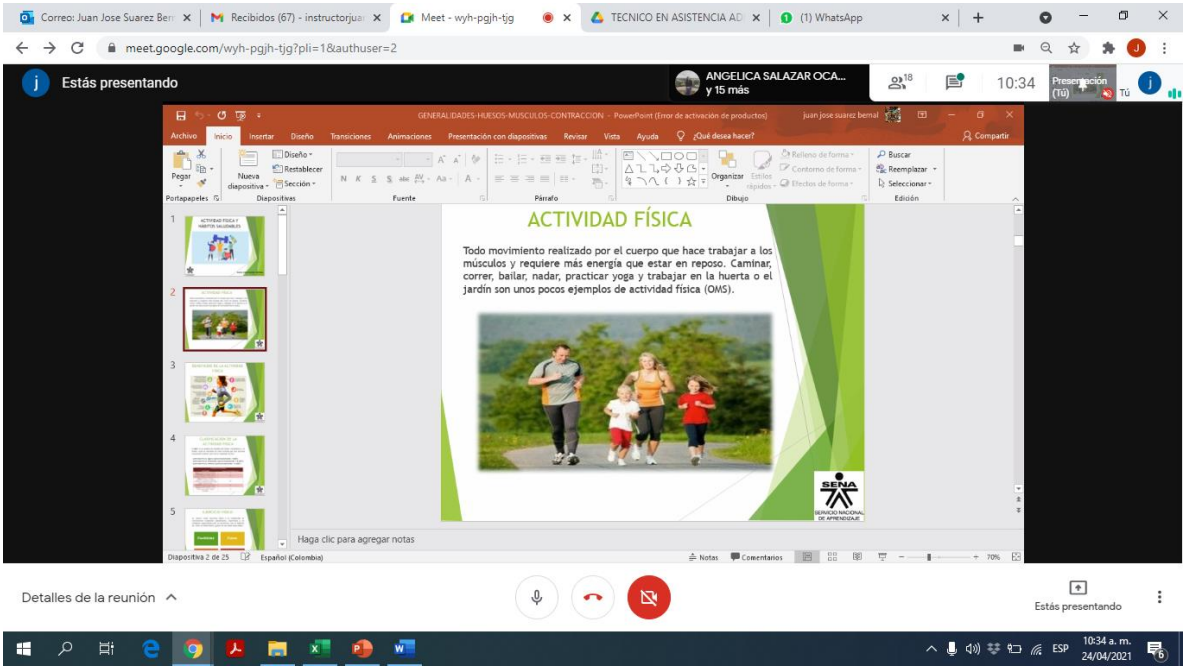

Estás presentando
10:54
ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS SALUDABLES
JUAN JOSE SUAREZ BERNAL
INSTRUCTOR SENA
Detalles de la reunión
Estás presentando


Estás presentando
BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA Y RECREACION DENTRO DEL AMBITO LABORAL
Para el trabajador:
-Mejora la salud y el bienestar.
-Reduce los riesgos de la inactividad física.
-Controla y estabiliza el peso corporal.
-Previene enfermedades: cardiovasculares, obesidad, diabetes, osteoporosis, depresión y ciertos tipos de cáncer.
-Aumenta la masa muscular, mejora la postura y el equilibrio, entre otros.
Para la empresa:
-Aumenta la productividad.
-Disminuye las ausencias causadas por enfermedad.
-Reduce la rotación de personal.
-Disminuye la cantidad y la frecuencia de accidentes y lesiones (especialmente durante la realización de tareas físicas).
-Mejora la imagen y vuelve más atractiva a la empresa
Detalles de la reunión
Personas (18)
Chat
Liliana Ospina
Maicol Buitrago
Maricel Ceballos
Monica Ruiz
Nicolas Aguirre
Paula Andrea Romero C...
Sandra Milena Guarin H...
SANTIAGO OSPINA RO...
STIVEN SANCHEZ JIME...
Detalles de la reunión
Estás presentando


Estás presentando
Estás presentando para todos
Dejar de presentar
GLORIA LUCIA VAL...
Jackeline quintero g...
jimmy parejataborda
SANTIAGO OSPINA ...
Monica Ruiz
DAHIANNA VALLEJ...
Maicol Buitrago
PAULO NICOLAS JA...
ANGELICA SALAZA...
Detalles de la reunión
Personas (15)
Chat
Añadir personas
EN LA LLAMADA
juan jose suarez be... (Tú)
juan jose suarez bernal
Tu presentación
ANGELICA SALAZAR O...
DAHIANNA VALLEJO AL...
FLOR MERY HURTADO ...
GLORIA LUCIA VALENC...
Jackeline quintero gom...
jimmy parejataborda
Detalles de la reunión
Estás presentando


Estás presentando
ANGELICA SALAZAR OCA...
y 15 más
10:34
Presentación (Tú)
ACTIVIDAD FÍSICA
Todo movimiento realizado por el cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física (OMS).
Haga clic para agregar notas
Detalles de la reunión
Estás presentando