



# RINCÓN DE LA SALUD

## SENSIBILIZACIÓN PARA EL DESARROLLO DE LA CULTURA DE LA SALUD

### ¿QUÉ ES?

Portal web dedicado al **Desarrollo de la Cultura de la Salud** para divulgación y fomento de hábitos saludables con noticias, material audiovisual, consejos, y contenidos gratuitos para nuestros mutualistas.



### CAMINA HACIA EL BIENESTAR

Diseña tu itinerario para acercarte al bienestar. Dispones de 9 temáticas a elegir, formadas por contenidos saludables como talleres, vídeos, guías o infografías que recibirás por entregas de forma periódica en tu correo electrónico con la frecuencia que tú elijas.

SABER MÁS

### BIENESTAR FÍSICO

Tips y vídeos para mejorar nuestro estado físico, alimentarnos mejor, hacer ejercicio o tener un descanso reparador son algunas de las claves para un óptimo bienestar físico.

SABER MÁS

### BIENESTAR EMOCIONAL

Tips y vídeos para saber cómo funciona nuestra mente y mejorar los procesos internos de toma de decisiones, organización del tiempo y alcanzar el bienestar psicológico.

SABER MÁS

### INFOGRAFÍAS Y VÍDEOS

Disponemos de **infografías** y **vídeos** con temas de interés sobre salud, bienestar físico y emocional que puedes descargar y visualizar desde el portal web.



VISION ZERO

