

BIENESTAR ES *ESTAR BIEN*, TAMBIÉN EN VERANO

UNIÓN DE MUTUAS



VERANO SANO

¿CÓMO TE ALIMENTAS?

La manera de alimentarnos influye en nuestra salud, nuestro estado de ánimo y en nuestro rendimiento físico y psicológico.

¿CUIDAS TU PIEL?

La piel es un órgano en constante renovación que tienes que observar y cuidar. No es un simple envoltorio, es mucho más.

¡ACTÍVATE!

Verse y sentirse bien es muy importante. Tenemos que dedicar unos minutos cada día a cuidarnos, tanto mental como físicamente.



VERANO FELIZ

¿CÓMO TE SIENTES?

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

FELICES SUEÑOS

El descanso nocturno es fundamental para recuperar el desgaste físico y mental sufrido durante el día.

¡SONRÍETE!

Las emociones influyen en nuestras decisiones y juegan un papel fundamental en la capacidad constante de adaptación.



VERANO SOSTENIBLE

¿CUIDAS EL PLANETA?

El mal uso o el abuso del medioambiente y sus recursos hacen que lo pongamos en peligro y lo agotemos.

¡NATURALÍZATE!

Podemos ayudar al planeta en nuestro día a día modificando, transformando o adquiriendo nuevas costumbres.

¿SABES RECICLAR?

Reciclando evitamos que los productos y materiales se conviertan en residuos, alargando su vida útil.

¡SÚMATE A NUESTRO RETO Y MIDE TU BIENESTAR ESTE VERANO!

SUSCRÍBETE www.uniondemutuas.es

