

# PROGRAMA PARA COMBATIR EL ESTRÉS POSTURAL Y EMOCIONAL PARA EMPRESAS

**El sedentarismo** es la principal causa de los dolores de espalda (postural): trabajos de oficina, conducción, costurer@s o profesionales donde se pasan muchas horas de pie en el trabajo; cociner@s, camarer@s, enfermer@s.

**Si a eso le añadimos, el estrés emocional** del entorno profesional y personal puede provocar tensión y dolor que deriven en problemas de espalda y patologías.



**MOVIMIENTO VITAL G**

# SALUD Y BIENESTAR EN LA EMPRESA

**¿Tu apretada agenda te impide sacar tiempo para cuidarte?**

No te estreses, existe una solución.

Hacer ejercicio no siempre significa acudir un gimnasio. **Basta con introducir pequeños hábitos saludables en tu vida.** Incluso, en la oficina puedes realizar sencillos ejercicios y pequeños gestos a cualquier hora, que te ayudarán a huir del sedentarismo y ganar en calidad de vida



**EJERCICIOS PARA  
MÉDICOS Y CIRUJANOS**



**EJERCICIOS PARA  
ENFERMEROS Y CAMILLEROS**



**EJERCICIOS PARA  
LA OFICINA**



**EJERCICIOS PARA  
PROFESIONALES DE HOSTELERÍA**



**EJERCICIOS PARA  
TRABAJADORES DE LA CONDUCCIÓN**

# EN **MOVIMIENTOVITALG**

Hemos creado un programa de ejercicios para el estrés con ejercicios prácticos y sencillos, guiados y personalizado para ayudarte en todo lo que necesites

**Si no tienes mucho tiempo te puedes inscribir a nuestra formación online.**

Sabemos que el estrés afecta a tu vida de una manera muy negativa afectando a tu salud.

Por eso queremos ayudarte a combatirlo y prevenirlo.

**No dejes que el estrés te cause la baja laboral y domine tu vida.**

En **MovimientovitalG** tenemos la solución para ayudarte a sentirte mejor.

**INSCRÍBETE:**

 **+34 65 769 4066**