

TEBSalut, campanya sobre hàbits de vida saludable

Date : 24/01/2018



L'equip de Recursos Humans del TEB i [Mútua Intercomarcal](#) inicia la campanya "TEB Salut", amb l'objectiu de conscienciar sobre hàbits de vida saludable entre treballadors, usuaris i professionals del TEB. Cada trimestre informarà sobre un consell bàsic per gaudir de bona salut.

CONSELL n°1: **Menja variat, lleuger i mediterrani**

[Cartell "Cuida't! Consells per gaudir d'una vida saludable". La dieta mediterrània.](#)
[Vídeo "Cuida't! Consells per gaudir d'una vida saludable". La dieta mediterrània.](#)

CONSELL n°2: **Protegeix la teva esquena**

[Cartell "Cuida't! Consells per gaudir d'una vida saludable". Protegeixes la teva esquena?](#)
[Vídeo "Cuida't! Consells per gaudir d'una vida saludable". Protegeixes la teva esquena?](#)