









U G C S P I G	 Servicio Andaluz de Salud CONSEJERÍA DE SALUD	 Complejo Hospitalario Universitario Granada	PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LOS LUGARES DE TRABAJO (PSLT) UGC SALUD PÚBLICA (Interniveles) DE GRANADA	 EN EL TRABAJO "SALUD ENTRE TODOS" PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL LUGAR DE TRABAJO
	PRESCRIPCIÓN: HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE 		Duración Tto: Indefinido	Datos del Profesional:
			Posología:	
DIAGNÓSTICO: PROMOCIÓN DE LA SALUD A TRAVÉS DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE			CONSULTA DE VIGILANCIA DE LA SALUD DE LOS TRABAJADORES	
			Fecha Prescripción:	
A TRAVÉS DE LA DIETA: <ul style="list-style-type: none"> Comienza el día tomando un DESAYUNO EQUILIBRADO Come diariamente FRUTA Y VERDURA (5 piezas al día) Limita la ingesta de SAL, AZUCARES Y GRASAS Consume MÁS PESCADO de tres a cinco raciones a la semana Bebe al menos 2 litros de agua al día Toma PLATOS PEQUEÑOS pero VARIADOS, que incluyan alimentos de los distintos grupos A TRAVÉS DEL EJERCICIO: <ul style="list-style-type: none"> Hacer ejercicio aeróbico (caminar, correr, montar en bici, bailar, nadar durante 30 minutos intensidad moderada 5 días a la semana) Hacer ejercicio para fortalecimiento muscular (pesas, musculación, subir y bajar escaleras, 2 días por semana 30 minutos) Hacer ejercicios de flexibilidad (estiramientos) todos los días de la semana series de 30 segundos 10 minutos. ANTITABACO: <ul style="list-style-type: none"> Tomar la decisión de dejar de fumar. Fijar una fecha y establecer un plan para dejar el hábito. Manejar los síntomas de abstinencia. Mantenerse sin fumar (mantenimiento): Respiraras mejor, ahorraras dinero, saborearas los alimentos, ganarás + salud, disfrutarás + de la vida 				

RECETA DE SALUD

U G C S P I G	 Servicio Andaluz de Salud CONSEJERÍA DE SALUD	 Complejo Hospitalario Universitario Granada	PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LOS LUGARES DE TRABAJO (PSLT) UGC SALUD PÚBLICA (Interniveles) DE GRANADA	 EN EL TRABAJO "SALUD ENTRE TODOS" PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL LUGAR DE TRABAJO
	PRESCRIPCIÓN: HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE 		Duración Tto: Indefinido	Datos del Profesional:
			Posología:	
DIAGNÓSTICO: PROMOCIÓN DE LA SALUD A TRAVÉS DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE			CONSULTA DE VIGILANCIA DE LA SALUD DE LOS TRABAJADORES	
			Fecha Prescripción:	
A TRAVÉS DE LA DIETA: <ul style="list-style-type: none"> Comienza el día tomando un DESAYUNO EQUILIBRADO Come diariamente FRUTA Y VERDURA (5 piezas al día) Limita la ingesta de SAL, AZUCARES Y GRASAS Consume MÁS PESCADO de tres a cinco raciones a la semana Bebe al menos 2 litros de agua al día Toma PLATOS PEQUEÑOS pero VARIADOS, que incluyan alimentos de los distintos grupos A TRAVÉS DEL EJERCICIO: <ul style="list-style-type: none"> Hacer ejercicio aeróbico (caminar, correr, montar en bici, bailar, nadar durante 30 minutos intensidad moderada 5 días a la semana) Hacer ejercicio para fortalecimiento muscular (pesas, musculación, subir y bajar escaleras, 2 días por semana 30 minutos) Hacer ejercicios de flexibilidad (estiramientos) todos los días de la semana series de 30 segundos 10 minutos. ANTITABACO: <ul style="list-style-type: none"> Tomar la decisión de dejar de fumar. Fijar una fecha y establecer un plan para dejar el hábito. Manejar los síntomas de abstinencia. Mantenerse sin fumar (mantenimiento): Respiraras mejor, ahorraras dinero, saborearas los alimentos, ganarás + salud, disfrutarás + de la vida 				

RECETA DE SALUD