



Mondragon
Unibertsitatea

Goi Eskola
Politeknikoa
Escuela Politécnica
Superior



ZURE OSASUNAK MEREZI DUELAKO!

¡PORQUE TU SALUD LO MERECE!

eskola osasungarria

Ba al dakizu eserita egoteak zein ondorio dituen zure gorputzarentzat?

¿Conoces las consecuencias para tu cuerpo al estar sentado mucho tiempo?



Gaixotasun kardiobaskularrak areagotu.

Eleva el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.



Gantzen pilaketa gorputzean.

Acumulación de grasa en el cuerpo.



Bizkarreko minaren agerpena.

Aparición de dolor de espalda.



Diabetesa izateko arriskua.

Aumento del riesgo de padecer diabetes



Kolesterol "txarraren" igoera.

Sube el colesterol "malo"



OSASUN PROGRAMA LASTER ABIAN

En breve lanzaremos
el PROGRAMA SALUD



ESERITA ZAUDENEAN ZURE JARRERA HOBETU

MEJORA TU POSTURA AL
ESTAR SENTADO



ETENALDI AKTIBOAK EGIN, MUGITU ZAITEZ ORDURO

REALIZA PAUSAS ACTIVAS,
MUÉVETE CADA HORA



EDAN URA ETA ZAINDU EZAZU ELIKADURA

BEBE AGUA Y CUIDA
TU ALIMENTACIÓN