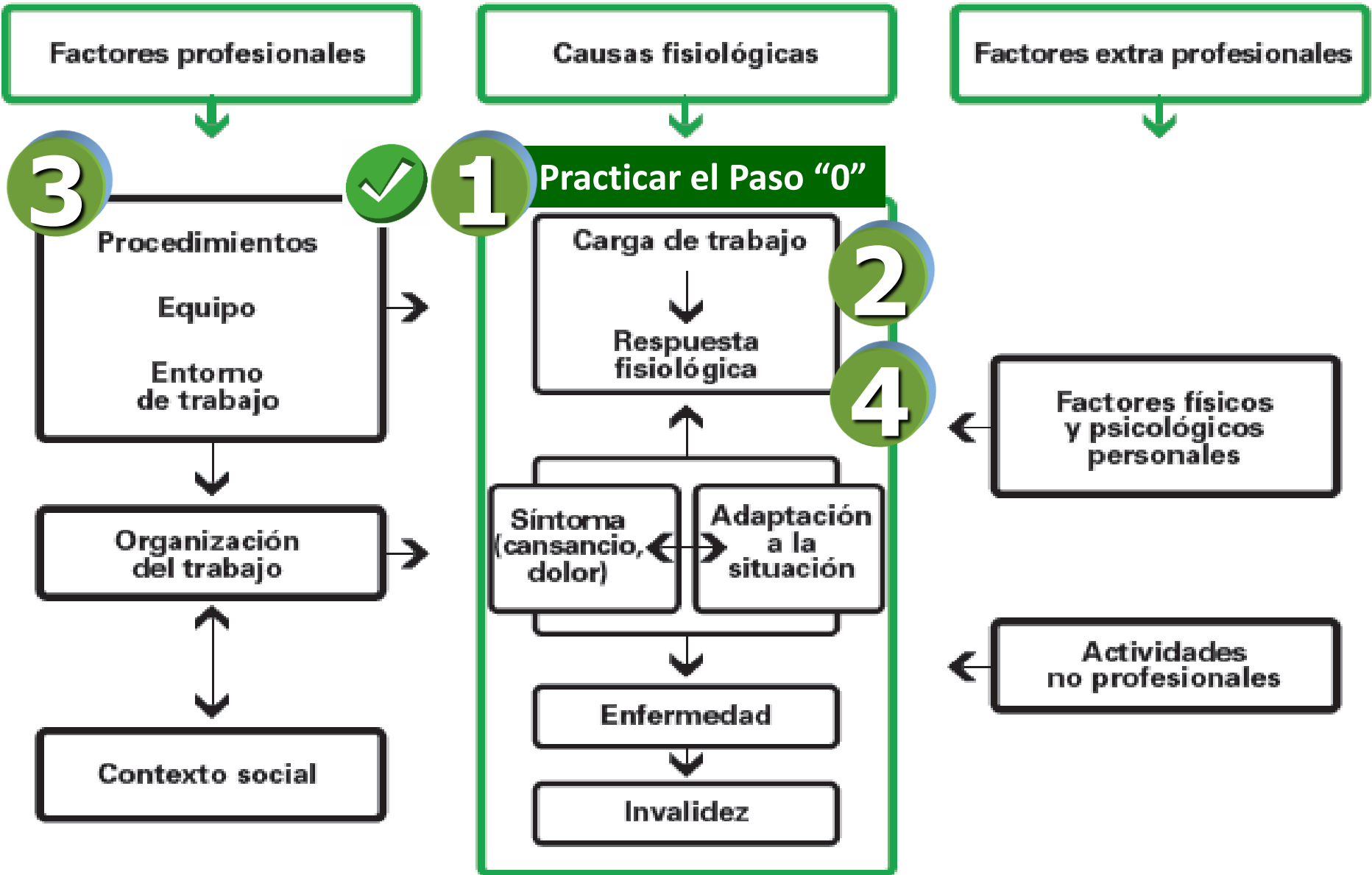


Causas fisiológicas de los TMS y factores de riesgo que contribuyen a su aparición (según el National Research Council – USA)



Principio Ergonómico Elemental

1 Evaluar y reforzar hábitos personales

- Importancia de **alimentación balanceada + H₂O** **C+B**
- Realizar **ejercicio físico-atlético 4-5 veces/sem.**
- Efectuar cotidianamente **calistenia**
- Conscientemente hacer "**pausas activas**"
- Procurar **descanso suficiente + ambidiestro** **D+A**
- **Examen médico anual:** asegura tener una **actitud** de **auto-cuidado** preventivo y predictivo



1. Empieza poco a poco



2. Fuera excusas: define un plan



3. Crea recordatorios y avisos

6 PASOS PARA CREAR HÁBITOS



4. Crea rituales



5. Controla el progreso



6. Celebra tus logros