

	ACTA	N.º de acta	
		Página 1 de 4	

Acta-Día Saludable

FECHA: 21/03/2023	HORA: 9:00 AM
LUGAR: A.E.O. FISIOTERAPIA S.A.S.	

ORDEN DEL DÍA:

1. Metodología empleada de socialización y evaluación 2. Desarrollo de metodología

DESARROLLO

<p>1. Metodología empleada de socialización y evaluación</p> <p>Considerando la importancia de fomentar entre los colaboradores el consumo de alimentos saludables en su alimentación diaria, se realizó el "Día Saludable", durante el cual se entregó un pincho de fruta a todos los colaboradores del área administrativa, asistencial y servicios generales. Esta iniciativa busca promover hábitos alimenticios saludables y concientizar sobre la importancia de una dieta equilibrada en el entorno laboral.</p> <p>2. Desarrollo de metodología</p> <p>Para realizar el "Día Saludable", la institución optó por brindar a cada uno de los trabajadores y contratistas de la I.P.S. un pincho de fruta acompañado de un texto de reflexión sobre el cambio de hábitos y la importancia de adoptar una alimentación saludable. Esta iniciativa no solo promueve el consumo de frutas, sino que también busca generar conciencia sobre la necesidad de adoptar hábitos alimenticios más saludables en beneficio del bienestar individual y colectivo.</p> <p>“¿POR QUÉ ELIJO CAMBIAR DE HÁBITOS Y COMER SALUDABLE?”</p> <p>Porque me siento responsable conmigo mismo Porque aumenta mi autoestima Porque mi digestión es mejor Porque tengo más energía Porque duermo mejor Porque mi piel se ve nutrida Porque tengo menos riesgos de padecimientos Porque me veo increíblemente bien Porque me veo más joven Porque mi actitud es positiva y diferente</p>

Porque se que es lo que debo hacer
Porque me cansé de sentirme mal
Porque entendí que, si no me cuido yo, nadie lo hará
Porque disfruto más de la vida
Porque sin salud no se puede hacer nada (ni trabajar)
Y porque entendí que comer saludable no significa sacrificios y privación, sino bienestar y disfrutar de la vida”.





