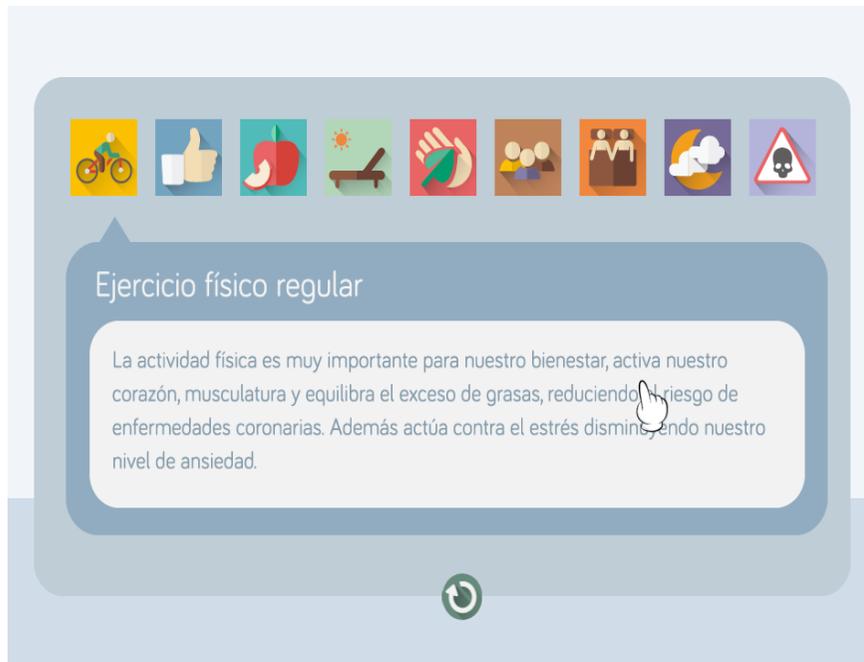


Hábitos saludables:

Ejercicio físico, optimismo, alimentación, relajación y respiración, contacto con la naturaleza, apoyo social, descanso, vida sexual plena y evitar hábitos tóxicos.



The infographic features a row of nine icons: a person on a bicycle, a thumbs up, an apple, a sun over a bench, hands being washed, two people talking, two people embracing, a moon and clouds, and a skull and crossbones. Below these icons is a blue speech bubble with the text:

Ejercicio físico regular

La actividad física es muy importante para nuestro bienestar, activa nuestro corazón, musculatura y equilibra el exceso de grasas, reduciendo el riesgo de enfermedades coronarias. Además actúa contra el estrés disminuyendo nuestro nivel de ansiedad.

A green circular arrow icon is located at the bottom center of the infographic.

App para dispositivos móviles

Sudoku: Hábitos Saludables



The advertisement features the text "EL Sudoku de los HÁBITOS SALUDABLES" in a large, light blue font. Below the text is the Mutua Universal logo. At the bottom, there is an illustration of a woman with dark hair, wearing a white shirt with the Mutua Universal logo, holding a red apple and a red pencil.

Identificación

Aplicación para dispositivos móviles destinada a enseñar los hábitos saludables y a motivar su aplicación a través de la gamificación.

Objetivos

Facilitar a las empresas asociadas a que sus empleados gestionen correctamente su salud mediante la adopción de hábitos saludables.



Usuarios tipo

Empleados por cuenta ajena y propia.

Estructura de la App

- Identificación: Usuario
- Guía usuario
- Explicación hábitos saludables
- Tres niveles de dificultad
- Tablero de juego
- Ayudas y recomendaciones

