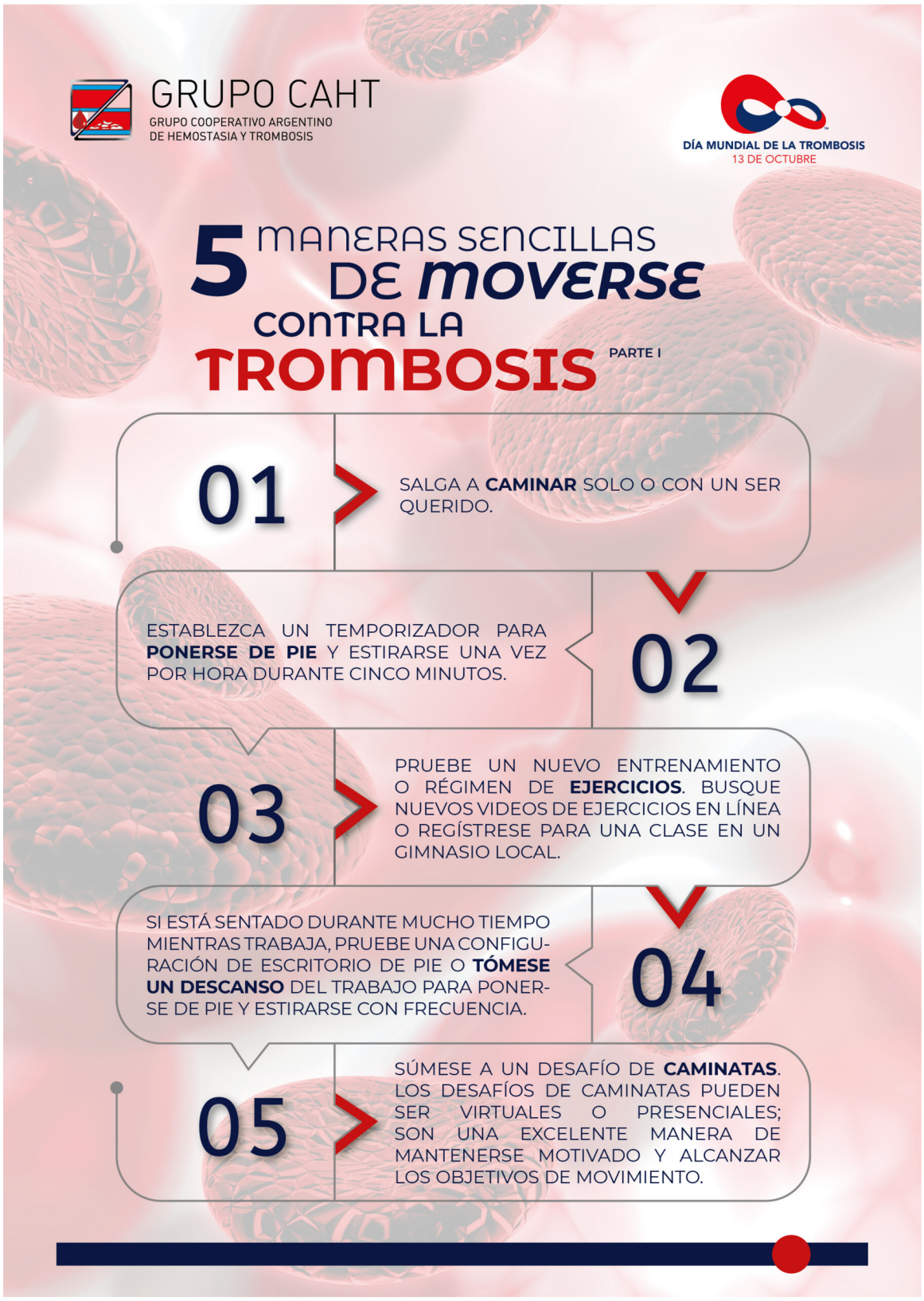
GRUPO CAHT
GRUPO COOPERATIVO ARGENTINO DE HEMOSTASIA Y TROMBOSIS
DÍA MUNDIAL DE LA TROMBOSIS
13 DE OCTUBRE
5 MANERAS SENCILLAS DE MOVERSE CONTRA LA TROMBOSIS
PARTE I
01
SALGA A CAMINAR SOLO O CON UN SER QUERIDO.
02
ESTABLEZCA UN TEMPORIZADOR PARA PONERSE DE PIE Y ESTIRARSE UNA VEZ POR HORA DURANTE CINCO MINUTOS.
03
PRUEBE UN NUEVO ENTRENAMIENTO O RÉGIMEN DE EJERCICIOS. BUSQUE NUEVOS VIDEOS DE EJERCICIOS EN LÍNEA O REGÍSTRESE PARA UNA CLASE EN UN GIMNASIO LOCAL.
04
SI ESTÁ SENTADO DURANTE MUCHO TIEMPO MIENTRAS TRABAJA, PRUEBE UNA CONFIGURACIÓN DE ESCRITORIO DE PIE O TÓMESE UN DESCANSO DEL TRABAJO PARA PONERSE DE PIE Y ESTIRARSE CON FRECUENCIA.
05
SÚMESE A UN DESAFÍO DE CAMINATAS. LOS DESAFÍOS DE CAMINATAS PUEDEN SER VIRTUALES O PRESENCIALES; SON UNA EXCELENTE MANERA DE MANTENERSE MOTIVADO Y ALCANZAR LOS OBJETIVOS DE MOVIMIENTO.