

|  |   |   |
|--|---|---|
| <b>OFICIO INTERNO</b>  | <b>DIRECCION DE ADMINISTRACION<br/>RECURSOS HUMANOS</b>   | <b>FECHA</b>  |
| 114-2023   |   | jueves, 23 de febrero de 2023   |
| <b>ENRIQUEZ SERVICIOS OBRAS Y SUMINISTROS S.A. DE C.V.<br/>COMUNICADO</b>  |   |  |
| <b>VIDA SALUDABLE</b>  |   |   |
| <b>A todo el personal de Oficina, les informamos que:</b>  |   |   |
| <p>Enriquez Servicios Implementara períodos de pausa activa para tomar unos min y ejercitarte.<br/>por lo que al tocar el silbato se hará una pausa a tus actividades para realizar estiramiento y ejercicios, teniendo como beneficio activar el sistema cardiovascular, respiratorio y nervioso, previene elestrés y las lesiones causadas por malas posturas, mejorando tu desempeño laboral.<br/>Realizando actividad física adecuada disminuye tiempo en sedentarismo y favorece un entorno saludable, recuerda alimentarte saludablemente.</p> | <div data-bbox="1089 688 1442 764" style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">Toma de 5 min a 10 min para activarte</div> <div data-bbox="1146 779 1386 972"></div> <div data-bbox="1089 999 1442 1054" style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">Alimentate sanamente</div> <div data-bbox="1097 1062 1430 1262"></div> |   |
| <b>ATENTAMENTE</b><br><br><b>RECURSOS HUMANOS</b>  |   |   |