## VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

## Para una espalda sana:



Carga el morral **colgándolo de los dos hombros.** 

Siéntate bien.





Realiza **pausas activas**.

Al levantar objetos **flexiona las rodillas** y mantén la espalda recta.





Cuando estés sentado **no cruces las piernas**.