



En Solidaridad Nacional

## ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Son los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida.

FUNDACIÓN  
ANNA  
**ROSS**  
...por la vida

## Funcionarios y funcionarias reciben charla **Estilos de Vida Saludable en el MTSS**

Geovanny Díaz Jiménez  
Oficina de Prensa

Esta mañana, 30 funcionarios y funcionarias del Ministerio de Trabajo y Seguridad Social asistieron a la charla Estilos de Vida Saludable, gracias a la coordinación entre la Dirección General Administrativa de la institución y la Fundación Dra. Ana Gabriela Ross.

La Charla fue impartida por la doctora Lilliam Barrantes, charlista de la Fundación y especialista en Medicina del Trabajo.

“El tener un estilo de vida saludable ayuda desde el espíritu hasta la parte física. La vida saludable empieza por el alma, por eso debemos de cuidarla, saber hacia dónde vamos, qué queremos hacer, como lo haremos, es parte de lo que tiene que ver con un estilo de vida saludable” expresó la doctora Barrantes.

Para María Gabriela Romero, Oficial Mayor y Directora General Administrativa



Gabriela Romero, Oficial Mayor del Ministerio de Trabajo dio la bienvenida a los participantes de la charla.

“es importante generar estos espacios que nos invitan a reflexionar acerca de nuestra forma de vivir, lo cual nos permitirá realizar un mejor balance entre la vida laboral y la personas y, consecuentemente, cuidarnos en forma integral” 



La doctora Barrantes realiza algunos ejercicios de acondicionamiento físico a los funcionarios y funcionarias del MTSS