

sura 




VIGILADO Supersalud

**¿SABÍAS QUE EL TIEMPO QUE
INVIERTES EN TI TIENE UN VALOR**

INCALCULABLE?

Abre tu mente y realiza actividades que te enriquezcan:

Descubre

NUEVOS SABORES

Abre la puerta a experiencias diferentes, colores, aromas y personas. Sabías que además del dulce, salado y amargo existe el sabor del umami. **¿Lo sabes distinguir en tu paladar?**

Algunos lo describen como aterciopelado y duradero. Además, realza el sabor de otros alimentos como las sopas.



Enriquece tu
INTERIOR

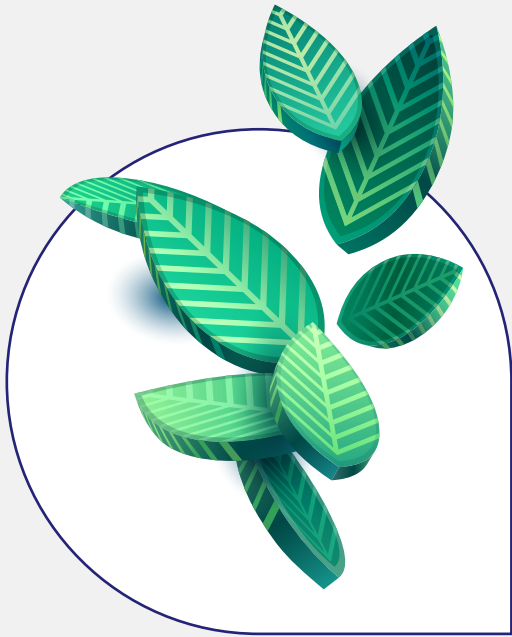
Ensaya planes novedosos como ir a una obra de teatro o ver una película a media tarde, un curso sobre historia del arte, una clase de bachata o la visita a un familiar.

***Atrévete a cambiar
y probar nuevas cosas.***



Diviértete sin
CULPA

La risa es fundamental para tu bienestar. ¿Sabías que es un remedio para el estrés? pues te ayuda a liberar endorfinas, las hormonas de la felicidad.



Reencuétrate con

LA TIERRA

Camina descalzo, abraza un árbol, siente cómo pasa el agua entre tus dedos, haz una caminata.

Déjate sorprender de la energía que te proporciona la tierra.

**ENTRE TANTAS PRIORIDADES,
TÚ ERES LA PRIMERA**

vivemas.segurossura.com.co

