

# Nueva edición del programa LIFE: salud y bienestar para todos

Fomentar y promocionar al máximo la necesidad de incorporar hábitos saludables en la rutina diaria

---

Somos numerosas las personas que, dentro de VINCI Energies Spain, hemos demostrado que queremos cuidar de nuestro cuerpo y de nuestra mente y que lo consideramos como un elemento fundamental en nuestras vidas. Y es que, desde la propia compañía, se está incentivando el bienestar de todos y cada uno de sus colaboradores.

Desde diferentes planes de formación con sesiones periódicas, donde temas como la seguridad, la salud el medio ambiente o la innovación están siempre presentes; hasta talleres anuales que se realizan en todas las sociedades destinados a sensibilizar sobre los peligros al volante, pasando incluso por talleres musculoesqueléticos teóricos y prácticos, impartidos por la Escuela de Espalda que conciencia para poder prevenir el dolor.

Y es que son muchas las maneras de cuidarnos. Es por esto que ha vuelto el programa LIFE: un reto que tiene por objetivo el de fomentar y promocionar al máximo la necesidad de incorporar hábitos saludables en la rutina diaria.

## Una camiseta que nos distingue

Decenas de colaboradores ya tienen la nueva camiseta LIFE. Cualquier excusa es buena para lucirla: caminando en la playa o en el campo, jugando al pádel, e incluso ascendiendo cimas o practicando remo.

## Un reto a medida de cada uno

Es motivador ponerse a prueba y en LIFE ha habido retos para todos.

Los que caminamos ya sea para relajarse, ponerse en forma o transportarse han participado en el Reto Vida Activa.

En el Reto Vida Sana hemos compartido recetas, tips para una dieta saludable o recomendaciones para sentirse bien como leer, hacer yoga o simplemente relajarse frente al mar.

También los deportistas han tenido la oportunidad de competir con sus entrenamientos de ciclismo o de running. ¡Estamos rodeados de auténticos atletas!

## Gimnasios para todos

Volvemos a las instalaciones deportivas y a los gimnasios. El programa que nos ofrecen es una solución conveniente, no solo por su cuota reducida.

El aburrimiento ya no es excusa, la suscripción nos permite cambiar tanto de centro como de disciplina. Los viajes o desplazamientos tampoco nos deben condicionar, contamos con la flexibilidad de poder cambiar de ciudad.

Con LIFE ganamos todos empezando el mes de agosto más fuertes

¡Seguimos en Septiembre!

---

## USEFUL LINKS

- [VINCI](#)
- [VINCI Foundation](#)
- [The City Factory](#)
- [The Agility Effect](#)

## FOLLOW US

