

# Un respiro relajante en Vive Saludable



## **Monserrat Ramírez | Campus Guadalajara**

**“Vivan intensamente; pero vivan con cuidado”** fueron las palabras que expresó Juan Antonio Vila Ruiz, Director de Liderazgo y Formación Estudiantil Región Occidente (LiFE), en la inauguración de la Semana de Vive Saludable del Tecnológico de Monterrey, campus Guadalajara..



/>>

Durante una semana consistió en una serie de actividades extracurriculares enfocadas a fomentar el bienestar y relajación de los borregos:

- Utilizar tipi (*viviendas portátiles*) para *power naps* con aromaterapia,
- Encontrarse consigo mismo a través del árbol de la gratitud y bienestar,
- Hacer nuevos amigos en el *pet care day*
- Proyección de películas como “Extraordinario” y “Toy Story” y
- Aprender a llevar una dieta balanceada en el Taller de Cocina Saludable, entre otras.

Además se dio a conocer un nuevo **servicio gratuito** que ofrece **asesoría médica, nutricional, legal de economía familiar y apoyo emocional** a toda la comunidad estudiantil perteneciente a profesional, la **línea de atención telefónica (01 800 813 9500)**, está disponible las **24 horas**.



/>>

**La Semana Vive Saludable** es una de las muchas actividades que se ofrecen a los estudiantes para que no solo vengan al TEC, si no que vivan el TEC.