

# HEALTHMETER

La herramienta de MC MUTUAL para conocer tus hábitos saludables durante el confinamiento



¡Un cuestionario para conocer nuestros hábitos de salud durante estos días!

Escoge tu cuestionario: si estás trabajando, si estás teletrabajando o si estás en casa.



## Hablaremos de

- ✓ Hábitos posturales y actividad física
- ✓ Bienestar emocional
- ✓ Hábitos de alimentación

¡Al finalizar el cuestionario **obtendrás recursos saludables** para empezar a practicar desde ya!

## ¿Cómo empiezo?

- ✓ Respondiendo un cuestionario desde tu ordenador, móvil o tablet. Accede al link de abajo y escoge tu cuestionario.
- ✓ Se realiza mediante la plataforma SurveyMonkey que ofrece las garantías de seguridad informática y de protección de datos online.
- ✓ Es anónimo y obtendrás los resultados de manera inmediata al finalizar el cuestionario.
- ✓ Es fácil y rápido de hacer, no te ocupará más de 10 minutos.

ACCEDE 