









### What is Healthy Business?

It is the certification that recognizes companies that prioritize the physical, mental and emotional well-being of their talent. **Healthy Business** certifies that the company promotes a productive and sustainable work environment for its personnel, through a comprehensive approach that includes physical activity, mindfulness and nutrition.

### Why get certified with Healthy Business?

-  **Reduces Medical Costs and Absenteeism**  
By implementing prevention and comprehensive health programs, certified companies experience fewer medical leave, lower turnover, and a significant reduction in expenses associated with health care.
-  **Promotes Healthy Nutrition**  
Training, consulting, and mindful eating programs that improve the energy, focus, and overall well-being of teams. Healthy menus, smart snacks, and nutritional education are all part of the process.
-  **Increases Productivity and Performance**  
Healthy employees perform better. The program promotes physical activity, balanced eating and emotional health, generating a more dynamic, focused and motivated team.
-  **Mindfulness and Stress Management**  
Mindfulness workshops and practices that reduce stress, improve decision-making and strengthen the work environment. More harmonious and resilient work environments.
-  **Recognition as a Health Responsible Company**  
Differentiate yourself in the market as an organization committed to health and well-being, strengthening your employer brand and attracting high-value talent.

### What does the Certification include?

-  It is a process where the company's talent will be supported in its development towards better organizational health, which includes the following services:
  - ✓ Organizational Well-Being Diagnosis - Wellness Maker
  - ✓ Healthy Eating and Nutrition Education Workshops
  - ✓ Mindfulness and Stress Management Workshops
  - ✓ Physical Activities and Ergo Breaks
  - ✓ Evaluation of Results and Impact
  - ✓ Healthy Business Recognition (Certificate and Seal)

### Benefits for your Organization:

- ✓ Improvement of the health and quality of life of employees
- ✓ Reduction of chronic diseases and stress
- ✓ Increased engagement, motivation, and talent retention
- ✓ Responsible and sustainable corporate image
- ✓ Compliance with international occupational welfare standards

# Invest in your team's health.

## Invest in your company's future.

Contact us today:

Manuel J. González Carrasquillo CCWC, Phys. Ed. MA, BA, CPT  
787-349-0824, 787-627-7272 | [alwaysfits@gmail.com](mailto:alwaysfits@gmail.com), [rreyes@prmsdc.org](mailto:rreyes@prmsdc.org)





## ¿Qué es Healthy Business?

Es la certificación que reconoce a las empresas que priorizan el bienestar físico, mental y emocional de su talento. **Healthy Business** certifica que la compañía promueve un ambiente laboral productivo y sostenible para su personal, a través de un enfoque integral que incluye actividad física, mindfulness y nutrición.

## ¿Por qué certificarse como Healthy Business?



### Reduce los costos médicos y el ausentismo

Al implementar programas de prevención y salud integral, las empresas certificadas experimentan menos licencias médicas, menor rotación y una reducción significativa en los gastos asociados con la atención médica.



### Promueve una nutrición saludable

Programas de capacitación, consultoría y alimentación consciente que mejoran la energía, el enfoque y el bienestar general de los equipos. Los menús saludables, los refrigerios inteligentes y la educación nutricional son parte del proceso.



### Aumenta la productividad y el rendimiento

Los empleados sanos se desempeñan mejor. El programa promueve la actividad física, la alimentación equilibrada y la salud emocional, generando un equipo más dinámico, enfocado y motivado.



### Mindfulness y manejo del estrés

Talleres y prácticas de mindfulness que reducen el estrés, mejoran la toma de decisiones y fortalecen el clima laboral. Entornos de trabajo más armoniosos y resilientes.



### Reconocimiento como Empresa Responsable con la Salud

Diferénciate en el mercado como una organización comprometida con la salud y el bienestar, fortaleciendo tu marca empleadora y atrayendo talento de alto valor.

## ¿Qué incluye la Certificación?



Es un proceso donde se apoyará al talento de la empresa en su desarrollo hacia una mejor salud organizacional, que incluye los siguientes servicios:

- ✓ Diagnóstico de Bienestar Organizacional - Wellness Maker
- ✓ Talleres de Educación en Alimentación Saludable y Nutrición
- ✓ Talleres de Mindfulness y Gestión del Estrés
- ✓ Actividades Físicas y Ergo Breaks
- ✓ Evaluación de Resultados e Impacto
- ✓ Reconocimiento de Empresa Saludable (Certificado y Sello)

## Beneficios para su organización:

- ✓ Mejora de la salud y la calidad de vida de los empleados
- ✓ Reducción de enfermedades crónicas y estrés
- ✓ Aumento del compromiso, la motivación y la retención del talento
- ✓ Imagen corporativa responsable y sostenible
- ✓ Cumplimiento de las normas internacionales de bienestar laboral

# Invierte en la salud de tu equipo.

## Invierte en el futuro de tu empresa.

CONTACTO:

Manuel J. González Carrasquillo CCWC, Phys. Ed. MA, BA, CRT.  
787-349-0824, 787-627-7272 | [alwaysfitts@gmail.com](mailto:alwaysfitts@gmail.com), [rreyes@prmsdc.org](mailto:rreyes@prmsdc.org)

