

AF | 20501

Formato: Programado | A medida

Alimentación saludable

DIRIGIDO A

Todo el personal que desee poner en práctica hábitos saludables.

OBJETIVOS

- Dotar a los trabajadores de los conocimientos necesarios para poder adoptar un hábito alimenticio saludable.

CONTENIDOS

- Bases de la alimentación saludable.
- Beneficios de una alimentación adecuada.
- ¿Cómo llevar una alimentación saludable en el trabajo?
- El menú diario: salud y bienestar.



Duración

2 horas



Modalidad

Presencial