

AF | 20502**Formato:** Programado | A medida

Hábitos saludables

DIRIGIDO A

Aquellos trabajadores que quieran provocar un cambio en su estilo de vida hacia unos hábitos menos estresantes y más saludables.

OBJETIVOS

- Conocer la importancia de la nutrición, el ejercicio físico, las zonas de estabilidad, los hábitos negativos y la importancia de un sueño reparador.

CONTENIDOS

- El modelo de empresa saludable OMS.
- Alimentación saludable.
- Nutrición antiestrés.
- La actividad física como modelo de vida saludable.
- Prevención del tabaquismo.
- Bienestar emocional.
- Salud mental.

**Duración**

4 horas

**Modalidad**

Presencial