

## Hábitos de vida saludables\_A

Modalidad: curso e-Learning Duración: 20 horas

Categorías: PRL, seguridad y medioambiente

### OBJETIVOS

Mejorar el estilo de vida saludable con relación al ejercicio, la alimentación y el descanso, garantizando el bienestar físico y emocional.

### CONTENIDOS

- 0 - Bienvenida y metodología
- 1 - Hábitos de vida saludables
- 2 - Evaluación de la salud y la condición física
- 3 - Actividad física
- 4 - Alimentación saludable
- 5 - Descanso y gestión de estrés
- 6 - Prevención de adicciones