






HÀBITS SALUDABLES I BONES PRÀCTIQUES



	ONLINE		
	Duración: 2 H	Horas presenciales: 2 H	Horas online: 0 H
	Familia: PROMOCIÓN DE LA SALUD Área: NO PRL		
	Objetivos: - Dotar el participant d'habilitats per assimilar una pauta de vida saludable en el nostre dia a dia quant a bons hàbits en l'alimentació, el son, l'activitat diària... - Crear una cultura de salut que englobi les necessitats tant de l'empresa com del treballador.		
	Contenidos: • Alimentació saludable: de la teoria a la pràctica • Activitat física • Son de qualitat • Altres pilars de la salut: evitar o disminuir l'estrés i evitar els tòxics		