

SPMT125 / HÁBITOS SALUDABLES

DURACIÓN: 4 horas

MODALIDAD: PRESENCIAL

FORMATO

- **PROGRAMADO:** en fechas y provincias determinadas. Ver programación.
- **A MEDIDA:** a solicitud de la empresa en horario e instalaciones que desee. Consúltenos.

DIRIGIDO A

Todos aquellos trabajadores que deseen ampliar sus conocimientos con una nueva visión del mundo de la salud y mejorar su calidad de vida.

OBJETIVOS

Enseñar y promover buenos hábitos para mejorar la salud

CONTENIDOS

1. Hábitos saludables
2. Educación para la salud
3. Prevención y promoción de hábitos saludables en el trabajo
4. Hipertensión
5. Tabaco
6. Alcohol
7. Higiene postural
8. Higiene del sueño
9. Ejercicio físico