

Actividad formativa	<b>HÁBITOS SALUDABLES</b>
---------------------	---------------------------

<b>Fechas de Ejecución</b>	21 y 22 de junio de 2022
<b>Modalidad</b>	Online
<b>Destinatarios</b>	Todos aquellos trabajadores que deseen ampliar sus conocimientos con una nueva visión del mundo de la salud y mejorar su calidad de vida
<b>Duración en Horas</b>	2 horas
<b>Total Participantes</b>	----
<b>Nº de Ediciones</b>	2
<b>Objetivos</b>	Enseñar y promover buenos hábitos para mejorar la salud
<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Educación para la salud.</li> <li>• Prevención y promoción de hábitos saludables en el trabajo.</li> <li>• Hipertensión.</li> <li>• Tabaco.</li> <li>• Alcohol.</li> <li>• Higiene postural.</li> <li>• Higiene del sueño.</li> <li>• Ejercicio físico.</li> </ul>
<b>Formador</b>	Ramón Peña Cortegano
<b>Organización</b>	Cualtis SLU

