# 1. Hábitos de vida saludable



### 1.3 Manual de uso



# 1.4 Objetivos



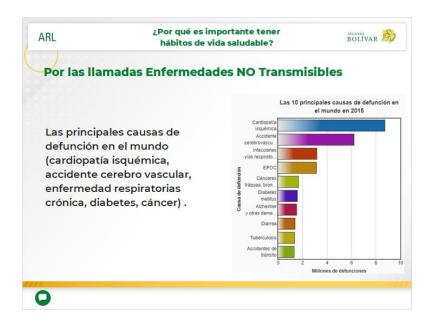
#### 1.5 Indice



# 2. ¿Por qué es importante tener hábitos de vida saludable?



# 2.2 Por las llamadas Enfermedades NO Transmisibles



# 2.3 Por las llamadas Enfermedades NO Transmisibles



#### 2.4 Sobre la malnutrición



# 3. Promoción de la salud y Hábitos de vida saludable



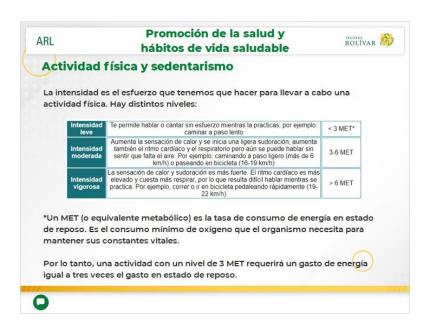
# 3.2 Actividad física y sedentarismo



#### 3.3 Conceptos



#### 3.4 Intensidad



# 3.5 Ejemplos de actividad física leve y moderada



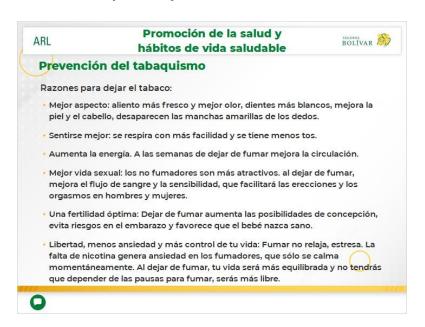
# 3.6 Ejemplos de actividades de intensidad física moderada y vigorosa



### 3.7 Prevención del tabaquismo



### 3.8 Razones para dejar el tabaco



#### 3.9 Consumo de alcohol



# 3.10 Accidentes de tráfico



### 3.11 Alcohol y trabajo



#### 3.12 Alimentación sana



# 3.13 Planificación diaria



### Diariamente (capa de la diapositiva)



### Semanalmente (capa de la diapositiva)



### Ocasionalmente (capa de la diapositiva)



#### 3.14 La sal en las comidas



#### 3.15 Bienestar emocional



#### 3.16 Estrés



# 3.17 Prevención y promoción de la salud



### 5. Sintesis del Curso



#### 5.2 Síntesis del curso

