

01



BEBER AGUA NATURAL
hábito 1

02



TENER ACTITUD POSITIVA
hábito 2

03



COMER CON ENSALADA
hábito 3

04



REALIZAR EJERCICIO
hábito 4

05



DESCANSAR ADECUADAMENTE
hábito 5

06



EVITAR ALIMENTOS PERJUDICIALES
hábito 6

designed by  freepik.com

07



DESAYUNAR+ Y CENAR-

08



SER FELIZ
hábito 8



8 hábitos saludables

Quiero vivir sano: 8 hábitos saludables

Quiero vivir sano: 8 hábitos saludables

Número de horas: 15 Horas

Dirigido a: Público General

Modalidad de estudios:
Modalidad Virtual

Costo:
Curso de acceso abierto, gratis.

Descripción del curso

El curso provee al participante una guía practica para incluir en su vida diaria 8 hábitos saludables que mejorarán su calidad de vida. Además incluye información útil para mantener un estilo de vida saludable.

Organización del curso

El curso está organizado en 2 temas

Tema 1: 8 hábitos saludables

Subtemas:

- Presentación de la metodología Quiero vivir sano
- Salud y calidad de vida
- 8 hábitos saludables para mejorar la calidad de vida

Tema 2: Guía práctica para adoptar un estilo de vida saludable

Subtemas:

- Programa de 8 semanas
- La constancia hace el hábito.