

01



BEBER AGUA NATURAL  
hábito 1

02



TENER ACTITUD POSITIVA  
hábito 2

03



EL BIEN COMER  
hábito 3

04



REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA  
hábito 4

05



DESCANSAR ADECUADAMENTE  
hábito 5

06



AUTOCOTROL  
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.