

CAMINANDO HACIA LA SALUD



Área: General
Modalidad: Presencial
Duración: 6 h
Precio: Consultar

[Curso Bonificable](#)
[Contactar](#)
[Recomendar](#)
[Matricularme](#)

OBJETIVOS

El objetivo de este curso es abordar temas de prevención de enfermedades, autocuidado, salud mental, y cómo mantener un equilibrio entre los diferentes aspectos de la vida para lograr un bienestar integral. El enfoque es holístico, buscando un equilibrio entre cuerpo, mente y entorno social.

CONTENIDOS

BLOQUE 1 - SALUD FÍSICA

1. - LA EVOLUCIÓN DE LA ESPECIE HUMANA
2. - SISTEMA MUSCULO - Esquelético
3. - EVALUACIÓN POSTURAL / CENTRO DE GRAVEDAD
4. - PISADA Y FORMA DEL PIE

BLOQUE 2 - ALIMENTACIÓN

1. - DE CAZADORES - RECOLECTORES A LA REVOLUCIÓN AGRÍCOLA
2. - ¿CARNÍVOROS, HERVÍVOROS U OVNÍVOROS?
3. - ¿SEGUIMOS EVOLUCIONANDO?
4. - ¿PRODUCTOS, ALIMENTOS O NUTRIENTES?
5. - EJE INTESTINO - CEREBRO

BLOQUE 3 - FATIGA Y ESTRÉS

1. - INTRODUCCIÓN A LA FATIGA Y EL ESTRÉS
2. - FISIOLOGÍA DEL ESTRÉS Y LA FATIGA
3. - EVALUACIÓN DEL ESTRÉS Y LA FATIGA
4. - ESTRATEGIAS PARA GESTIONAR EL ESTRÉS
5. - MANEJO DE LA FATIGA