

## 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. - FISIOLÓGÍA DEL ESTRÉS Y LA FATIGA
3. - EVALUACIÓN DEL ESTRÉS Y LA FATIGA
4. - ESTRATEGIAS PARA GESTIONAR EL ESTRÉS
5. - MANEJO DE LA FATIGA