# 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 abordan 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