



## Dieta, sueño y ejercicio

El ajetreo diario puede llevarnos a intentar sacar más tiempo del que tenemos a costa de sacrificar horas de sueño, de no realizar ejercicio o de mantener una dieta rápida poco saludable. Primero lo haremos un día para cumplir con un ajustado deadline, luego otro, y así hasta que nos hayamos acostumbrado a una rutina de malos hábitos, que afecta tanto a nuestra salud física como a la salud mental. ¿ La dieta, el sueño y el ejercicio son los combustibles del bienestar de nuestro cuerpo, y no hay que dejarlos de lado.

### ¿QUÉ APRENDERÁS?

- A reconocer cómo afectan la dieta, el sueño y el ejercicio a la salud mental.

### CONTENIDOS DEL CURSO:

1. Dieta, sueño y ejercicio.
2. Dietas variadas, permaneciendo activo y durmiendo bien.
3. Entrevista con la Dra. Hazel Harrison.
4. Consejos útiles
5. Comprueba tus conocimientos.
6. Resumen

---

**Delivery:** learningCloud sprint, SCORM, xAPI

**Developed:** Video Arts

**Temática:** Ethics & Wellbeing

**Translation\_priority:** Optional

**Duration:** 18 minutes

**License:** annual

**Languages:** es, en