



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: Ética y Bienestar

Translation_priority: Opcional

Duration: 18 minutes

License: annual

Languages: es, en