



Estilo de vida y salud: un binomio indisoluble

¿Cómo nos puede ayudar la ciencia a construir nuestro estilo de vida?

Conocimiento, actitud y habilidades necesarias para llevar un estilo de vida saludable

OBJETIVOS:

- Responder a las preguntas: ¿Es posible diseñar el estilo de vida que quiero y deseo?
¿Qué tengo que hacer para cambiar?
- Conocer el concepto integral de salud y de estilo de vida saludable
- Identificar los determinantes de salud y que influencia podemos ejercer sobre ellos
- Conocer los modelos de vida saludable que permiten llevar una vida sana a largo plazo

CONTENIDO:

- Que es la salud y cómo influye el estilo de vida en las enfermedades del siglo XXI
- Prevenir mejor que curar
- ¿Cómo puedo saber si, de verdad, llevo un estilo de vida saludable?
- Alimentación y salud. Qué come la gente sana
- Vida activa: Papel positivo de la actividad física y negativo del sedentarismo
- Cuerpo-mente. Sueño, estrés, ansiedad y su papel en la salud.
- ¿Se puede educar en salud?