



Hábitos Saludables

Código: 424630

Duración: 4.00 horas

Descripción

Para poder rendir al máximo, conviene que nuestra salud nos acompañe también al más alto nivel. Para ello, durante este curso se dan una serie de pautas, consejos y recomendaciones que nos pondrán en el buen camino a la hora de desarrollar e incorporar a nuestras vidas y carreras unos hábitos saludables.

Objetivos

- Controlar y conocer nuestro nivel de energía
- Conocer los hábitos de alimentación saludable
- Aprender los hábitos de ejercicio saludables
- Estudiar la importancia de tener un sueño adecuado
- Técnicas y estrategias fisiológicas
- Conocer las claves ergonómicas para un buen desarrollo de nuestro trabajo
- Saber cómo se modifican los hábitos

UNIDAD.- Hábitos saludables y nivel de energía

- Estado de elevada energía
- Energía, edad y condición física

UNIDAD.- Hábitos de alimentación saludable

- La pirámide
- Pautas de alimentación saludable

UNIDAD.- Hábitos de ejercicio saludables

- Beneficios del ejercicio físico para el organismo y el cerebro.
- Practicar el ejercicio físico de la forma correcta
- El ejercicio físico, alimentación y el descanso.
- Combinar entrenamiento aeróbico y anaeróbico
- Duración e intensidad del entrenamiento
- Cómo realizar los ejercicios de sobrecarga
- Cuando el objetivo es hacer crecer los músculos
- Cómo realizar el ejercicio aeróbico

UNIDAD.- Sueño saludable

- La importancia de descansar suficientemente
- Pautas de sueño adecuado
- Qué hacer cuando se padece insomnio

UNIDAD.- Estrategias fisiológicas para mantener el control

- Técnicas de respiración
- Tipos de respiración
- Ejercicio 1: Conseguir que el aire inspirado llegue a la parte inferior de los pulmones (zona ventral)
- Ejercicio 2: Conseguir dirigir el aire a la parte inferior (zona ventral) y después a la parte intermedia de sus pulmones (zona estomacal)
- Ejercicio 3: Realizar una inspiración completa
- Ejercicio 4: Ser capaz de realizar la expiración de manera completa y regular
- Ejercicio 5: Establecer una adecuada alternancia respiratoria completa
- Técnicas de relajación
- Aquí y ahora
- Todo conflicto está en mi mente
- El ataque es miedo

UNIDAD.- Ergonomía

- Configuración Ergonómica de PVDs
- Regular la distancia y la altura de la pantalla
- Configuración de la pantalla de ordenador
- Configuración Ergonómica con portátiles
- Configuración Ergonómica de la Mesa de Trabajo
- Configuración Ergonómica de la silla
- Sentarse Correctamente
- Regular la altura de la silla
- Uso correcto del Ratón
- Síndrome túnel carpiano
- Postura de trabajo
- Entorno de Trabajo: Iluminación
- Entorno de Trabajo: Ruido
- Entorno de Trabajo: Factores ambientales
- Ejercicios de relajación muscular
- Ejercicios de relajación ocular

UNIDAD.- Modificación de los hábitos

- Los hábitos
- El refuerzo cerebral
- Las dificultades para modificar los hábitos
- El cambio de hábitos