



# Hábitos Saludables



 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

## Contenidos

---

UNIDAD 1.- Hábitos saludables y nivel de energía

Estado de elevada energía

-

Energía, edad y condición física

UNIDAD 2.- Hábitos de alimentación saludable

-

La pirámide

-

Pautas de alimentación saludable

UNIDAD 3.- 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 4.- Sueño saludable

-  
La importancia de descansar suficientemente

-  
Pautas de sueño adecuado

-  
Qué hacer cuando se padece insomnio

#### UNIDAD 5.- Estrategias fisiológicas para mantener el control

-  
Técnicas de respiración

-  
Tipos y ejercicios de respiración

-  
Técnicas de relajación

## UNIDAD 6.- Ergonomía

-

Configuración Ergonómica de PVDs

-

Configuración Ergonómica con portátiles

-

Configuración Ergonómica de la Mesa de Trabajo

-

Configuración Ergonómica de la silla

-

Uso correcto del Ratón

-

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 7.- Modificación de los hábitos

-  
Los hábitos

-  
El refuerzo cerebral

-  
Las dificultades para modificar los hábitos

-  
Metodología para el cambio de hábitos