

# Hábitos saludables

idd<sup>il</sup>

innovación desarrollo directivo



CAMARA DE GIPUZKOA  
GIPUZKOAKO BAZKUNDEA

# Objetivos de la sesión

- Conocer los hábitos de alimentación saludable.
- Aprender los hábitos de ejercicio saludables.
- Estudiar la importancia de tener un sueño adecuado.
- Técnicas y estrategias para empezar a construir un hábito saludable
- Saber cómo se modifican los hábitos
- El poder de los hábitos para mejorar tu calidad de vida



idd

innovación desarrollo directivo



# Contenidos a trabajar

## Hábitos de alimentación saludable

La pirámide.

Pautas de alimentación saludable.

## 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.

Hábitos saludables y nivel de energía.

Energía, edad y condición física.

## Sueño saludable

La importancia de descansar suficientemente.

Pautas de sueño adecuado, hábitos de sueño.

Qué hacer cuando se padece insomnio.



# Contenidos a trabajar

## Estrategias fisiológicas para mantener el control

Técnicas de respiración.

Tipos de respiración.

Aquí y ahora, mindfulness

Todo conflicto está en mi mente.

El ataque es miedo.

Control del estrés

## Modificación de los hábitos

Los hábitos.

El refuerzo cerebral.

Las dificultades para modificar los hábitos.

El cambio de hábitos.

# Metodología

La metodología de formación presencial es activa-participativa y demostrativo-explicativa. El docente será el facilitador y guía de la acción formativa, utilizando los medios didácticos necesarios para transmitir los conceptos teóricos y la práctica correspondiente para la asimilación de los contenidos por cada unidad.

Las sesiones presenciales se estructurarán siguiendo pautas de dinamismo, aprendizaje cooperativo e interacción para favorecer el aprendizaje de los conceptos y alcanzar los objetivos-capacidades definidos



# ¿Tienes alguna duda?

## Contáctanos



CAMARA DE GIPUZKOA  
GIPUZKOAKO BAZKUNDEA

### Madrid

C/ Andalucía n5, Portal 6 , 4 A  
28760, Tres cantos (Madrid)  
iddinfo@iddconsultoria.com

### Castilla León

Paseo de Carmelitas, 35/39 7º  
37002 Salamanca  
iddinfo@iddconsultoria.com

### Barcelona

C/ Bori i Fontestà, 16  
08021 Barcelona  
iddinfo@iddconsultoria.com

### Baleares

C/ Sant Jaume, N.9 Piso 3º  
07003 Palma De Mallorca (Baleares)  
Iddinfo@Iddconsultoria.com



innovación desarrollo directivo