



PRESENTACIÓN

Los hábitos saludables son conductas relacionadas con las esferas física, mental y social de la persona, que permiten disfrutar de una vida de calidad, repercutiendo positivamente, tanto en el ámbito personal como profesional.

A través del curso conoceremos los fundamentos teóricos y realizaremos una serie de actividades prácticas, que permitirán tomar conciencia de nuestro estilo de vida, y permitirán realizar cambios de hábitos saludables, en los tres ámbitos:

- Alimentación: aprendiendo a elegir los alimentos más saludables en las proporciones adecuadas.
- Actividad física: aprendiendo cual es el nivel adecuado y saludable y reflexionando sobre nuestra cantidad y calidad de movimiento.
- Descanso: conociendo medios para la gestión del estrés y aprendiendo a mejorar los hábitos de sueño.

MODALIDAD Y DURACIÓN

TELEFORMACIÓN - 12 horas de duración

Plataforma, contenidos y sistema tutorial adaptado a

Bonificaciones de Fundae con acceso a:

- Contenido Multimedia.
- Videotutoriales
- Recursos Adicionales
- Foros de Debate
- Tutorías por Aula Virtual
- Pruebas de evaluación

Este curso es bonificable ante Fundae.

Desde BAI ofrecemos realizar la gestión sin coste adicional para la empresa.

OBJETIVOS

- Mejorar el estilo de vida saludable con relación al ejercicio, la alimentación y el descanso, garantizando el bienestar físico y emocional.

DIRIGIDO A

- Cualquier persona que quiera mejorar su calidad de vida

CONTENIDOS

1. Hábitos de vida saludable

- a. ¿Qué son los hábitos saludables?
- b. Alimentación saludable
- c. Actividad física
- d. Descanso y sueño
- e. Salud mental y emocional
- f. Evitar hábitos nocivos
- g. Hidratación
- h. Prevención e higiene
- i. Equilibrio y peso saludable
- j. Reflexión

2. Conceptos básicos de alimentación saludable

1. Mitos relacionados con la alimentación
2. Beneficios de la alimentación saludable
3. Raciones alimentarias recomendadas
4. Pirámide de la alimentación
5. Problemas de salud debidos a una inadecuada alimentación
6. Dieta mediterránea
7. Dieta cantábrica
8. Definiciones. Factores que influyen en la alimentación
9. Energía
10. Los nutrientes. Nutrientes esenciales
11. Macronutrientes
12. Micronutrientes
13. El agua
14. Los grupos de alimentos

3. Cuidado postural, actividad física y malas posturas

- a. Sobre los dolores de espalda y la postura
- b. Las malas posturas
- c. En el trabajo y en el estudio. Ergonomía
- d. Tecnología y ergonomía. ¿Retos? ¿Soluciones?

4. Ejercicios para liberar tensiones

- a. ¿Qué es la tensión corporal?
- b. ¿Qué le ocurre a nuestro cuerpo?
- c. ¿Por qué aparece la tensión muscular?
- d. Ejercicios para mejorar la musculatura, mejorar la movilidad y reducir molestias
- e. Señales de alerta
- f. Tips para una liberación efectiva

5. Rutinas de sueño saludable

- a. Introducción
- b. Conociendo el sueño. Sus ritmos y fases
- c. Creación de nuestro “santuario del sueño”

6. Ejercitar la mente

- a. Técnicas físicas
- b. Técnicas mentales y emocionales
- c. Técnicas sociales
- d. Técnicas cognitivas
- e. Técnicas complementarias
- f. Técnicas rápidas para aliviar el estrés
- g. Técnicas psicológicas eficaces
- h. Técnicas conductuales y de estilo de vida
- i. Técnicas complementarias y preventivas

7. Creación y diseño de un Plan Diario de Hábitos Saludables

- a. ¿Qué es un plan de mejora personal?
- b. Ventajas de elaborar un plan de mejora personal
- c. ¿Por qué se debería hacer un plan de mejora personal?
- d. ¿Para qué sirve un plan de mejora personal?
- e. Conclusiones

EL TUTOR

Juan Manuel Feito Trillo

- 28 años de experiencia en Formación en Recursos Humanos y Habilidades directivas. Consultor formador de Escuelas de Negocios, Universidades, consultoras de formación y formación in company.
- Desempeño de cargos de gerente de RR.HH., director de Talento y Director de Formación.
- Tutor de cursos online. Director de TFM,s. Profesor de Master de Dirección de RR.HH., M.B.A. y Dirección de Servicios Sociales.
- Director de investigaciones escolares sobre Bullying. Especializado en Acoso Laboral.



FECHAS

Del 3 de noviembre al 10 de diciembre de 2026

PRESUPUESTO

Hasta 9 participantes	De 10 a 25 participantes	De 26 en adelante
90 €/persona	84 €/persona	72 €/persona
(7,5 €/h/persona)	(7 €/h/persona)	(6 €/h/persona)

La facturación tendrá el siguiente desglose:

- Tutorización de los cursos: 88% de la venta (exento de IVA).
- Contenidos Multimedia: 8% de la venta (+ IVA).
- Plataforma: 4% de la venta (+IVA)