



1. DATOS DA ACTIVIDADE

NOME: Coidado da saúde: actividade física e alimentación

CONVOCATORIA: Convocatoria autonómico 2º semestre

GRUPO: Cursos Autonómico

ÁREA: Comunicación, organización do traballo e mellora das habilidades

CUALIFICACIÓN:	APROVEITAMENTO	PLAN:	F. FINALISTAS	HORAS:	16
ADMINISTRACIÓN:	AUTONÓMICA	ESTADO:	CONVOCADO	ANO:	2021
MOD.IMPARTICIÓN:	PRESENCIAL	TIPOLOXÍA:	XERAL	EDICIÓNS:	1

DATA MATRÍCULA: Do 17/06/2021 - 08:00h ao 30/06/2021 - 23:55h

RESPONSABLE: ANTELO ROMERO, MARÍA LORENA [maria.lorena.antelo.romero@xunta.gal]

2. DESCRICIÓNS

DESCRICIÓN CURSO

Promocionar a saúde a través do dominio teórico-práctico de programas combinados de actividade física e alimentación saudables.

Fomentar programas de promoción de estilo de vida para formar traballadores con costumes sans.

DESTINATARIOS

Persoal ao servizo da administración xeral da comunidade autónoma de Galicia, das entidades públicas instrumentais e da administración institucional.

PROGRAMA

- Motívate para un estilo de vida saudable: actividade física, alimentación, sono ...
- Os riscos que corre a túa saúde: colesterol, tabaco, sedentarismo, alcohol, diabetes, obesidade/sobrepeso ...
- A dieta do colesterol e o sobrepeso. O azucre oculto.
- Mitos e realidades na alimentación e o exercicio físico.
- Hixiene postural no ámbito laboral: escola de costas.

CRITERIOS DE SELECCIÓN

Cráterios xerais da EGAP, segundo a Resolución do 4 de xaneiro de 2008 (DOG do 10 de xaneiro de 2008).

3. DATOS EDICIÓN

SANTIAGO

LOCALIDADE: Santiago de Compostela

INICIO / FIN: 09/11/2021 a 01/12/2021

NUM. PRAZAS: 25

ESTADO: NORMAL - (DIPLOMAS EM.)

DATA EXAME: 01/12/2021 ás 19:30h

DOCENTES NOMEADOS

PAULA GARCÍA TENORIO

LUGAR DE REALIZACIÓN

AULA 5: Os días 09, 10 e 30 de novembro de 16:30 a 20:30. O día 01 de decembro de 16:30 a 20:30. EGAP, Rúa Madrid, 2-4, CP15707, SANTIAGO DE COMPOSTELA

AULA 6: Os días 09, 10 e 30 de novembro de 16:30 a 20:30. O día 01 de decembro de 16:30 a 20:30. EGAP, Rúa Madrid, 2-4, CP15707, SANTIAGO DE COMPOSTELA