



¡VIDEOCONFERENCIA!

Curso: Herramientas Prácticas para la Salud de las Mujeres en sus diferentes Ciclos Vitales y su Influencia en el Mundo Laboral

3, 4 y 5 de octubre de 2023

PROPÓSITO

Esta propuesta de formación pretende dar a conocer las enfermedades graves en las mujeres durante los ciclos vitales, establecer pautas para reforzar el sistema inmunológico y planificar acciones preventivas para minimizar los efectos en las carreras profesionales y productividad en la empresa.

PROGRAMA

3 de octubre de 10:30-14:00h

- ✂ Diferentes ciclos vitales de las mujeres.
- ✂ Embarazo y lactancia.
- ✂ Cómo los diferentes cambios hormonales pueden afectar a la vida laboral de las mujeres.

4 de octubre de 10:30-14:00h

- ✂ Mejorar el sueño, el descanso y la desconexión digital y del trabajo.
- ✂ Nutrición específica: adaptar la alimentación a los cambios hormonales.
- ✂ La actividad física como herramienta para una vida saludable.
- ✂ Gestión emocional.

5 de octubre de 10:30 -14:00h

- ✂ Enfermedades graves en las mujeres: su influencia en el mundo laboral. Pautas para un estilo de vida saludable que favorezca su prevención.