



Título de la acción	PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES
Clasificación	<input checked="" type="checkbox"/> PERFECCIONAMIENTO <input type="checkbox"/> ADECUACIÓN
Modalidad	<input checked="" type="checkbox"/> Presencial <input type="checkbox"/> Presencial (a distancia) <input type="checkbox"/> Semipresencial <input type="checkbox"/> Virtual
Destinatarios	PAS (ya inscrito en el plan de formación 2019-21/2020-21)
Duración en horas	10 horas presenciales
Fechas	Ver planificación del SSP y AFPAS.
Horario	Grupo Tarde (de 17 a 19,30h.) Grupo Mañana (de 11 a 13.30h.)
Formadores	EXPEDITO CHUMILLAS MORALES LAURA ZAFRA BAENA MIGUEL CASARES CARRILLO ANGEL CUTANDA VICENTE
Lugar de impartición	Aula C Formación PAS
Objetivos	Capacitar a los participantes para que puedan modificar su estilo de vida en relación a la mejora de hábitos dietéticos, adherencia a la dieta mediterránea y actividad física; encaminados a incrementar los beneficios sobre su salud.
Contenidos	<ol style="list-style-type: none">1. Factores predisponentes para mejorar la salud. Riesgo cardiovascular. (MIGUEL CASARES CARRILLO).2. Hábitos Dietéticos. Alimentación y trabajo. Dieta Mediterránea. (LAURA ZAFRA BAENA).3. Fisioterapia y salud. (ÁNGEL CUTANDA VICENTE).4. Taller / Sesión Práctica: Índice de masa corporal, toma tensión, frecuencia cardiaca, glucosa capilar y perímetro abdominal. Elaboración de encuesta con los factores y variables de riesgo cardiovascular. (EXPEDITO CHUMILLAS MORALES).