



BIO·TECH
ENGINEERING
&
CONSULTING

CORSO DI FORMAZIONE

PROMOZIONE DI STILI DI VITA SANI AL LAVORO E FUORI

PROMOSSO DA BIO-TECH ENGINEERING & CONSULTING

PROGRAMMA

- Alimentazione e infortuni: un rapporto che esiste; Promozione della salute - Cosa dice l'OMS?; Principi generali di igiene alimentare; La piramide alimentare;
- L'attività fisica non è solo attività sportiva: i benefici dell'attività fisica; Il dispendio calorico delle principali attività quotidiane;
- Ginnastica per la mente: Come funziona il nostro cervello; Gli emisferi e le loro caratteristiche; Nutrire il cervello;
- Invecchiare bene: Invecchiamento primario e secondario; I guadagni e le perdite dell'invecchiamento; Fumo e alcol; Lo stile giusto per invecchiare bene

CARATTERISTICHE



DESTINATARI

Lavoratori come definito dall'art. 2 del D. Lgs. 81 del 2008.



METODOLOGIA DIDATTICA

Il modulo sarà fortemente interattivo e interamente dedicato alla sperimentazione di esercizi e tecniche utili a stimolare la mente.



DURATA

8 ore



SEDE

c/o Bio-Tech, via San Bernardo 23/a-t,
Cremona