

PROGRAMA CORAZÓN SANO.

POR LA CONSEJERÍA DE ADMINISTRACIONES PÚBLICAS, JUSTICIA Y SEGURIDAD SE HA PLANIFICADO PARA EL PRÓXIMO **JUEVES 21 DE NOVIEMBRE DE 2019 UN CURSO DE EJERCICIO FÍSICO Y SALUD**, DIRIGIDO A LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES EN LA CIUDAD DE LA JUSTICIA DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA.

CONTENIDOS:

- Determinantes de la salud de las personas y las poblaciones.
- Enfermedades no transmisibles: reto socio-sanitario y económico mundial. Factores de riesgo comunes.
- Actividad física y salud. Conceptos básicos.
- Inactividad y sedentarismo: realidad y problema. Factores de riesgo independientes.
- Valoración práctica de nivel de actividad física (podómetro y cuestionario)
- Recomendaciones y consejo general de actividad física. Estilo de vida activo.
- Actividad física en el ámbito laboral. Ejercicios prácticos.

SE REALIZARÁ EN LA SALA DE FORMACIÓN Nº1, EN LA TORRE 3, EN LA PLANTA 7. (CIUDAD DE LA JUSTICIA)
DE 10:45 A 12:15 HORAS.

LOS INTERESADOS DEBERÁN ENVIAR UN CORREO A ESTA DIRECCIÓN: mhermonh@gobiernodecanarias.org,
indicando su nombre completo.

