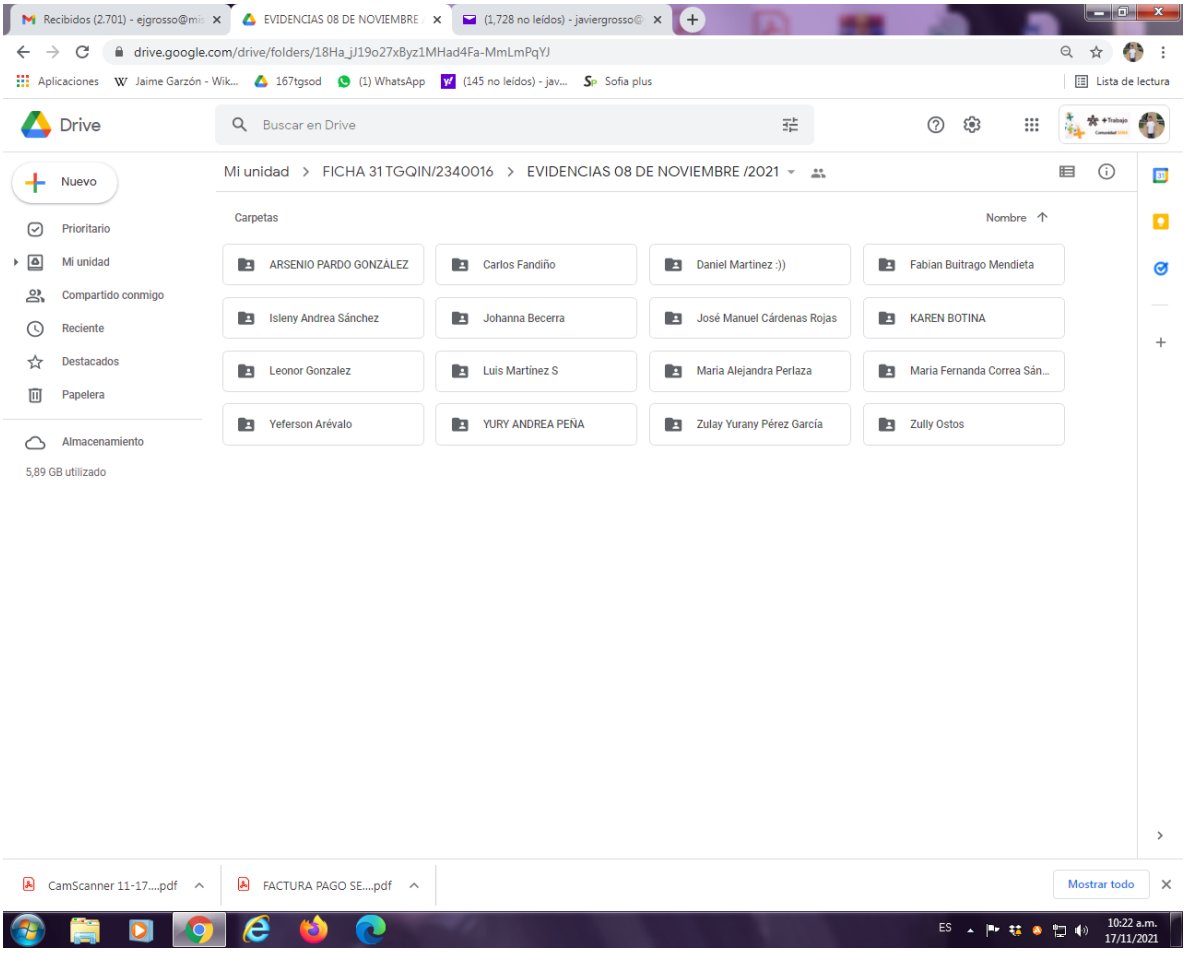
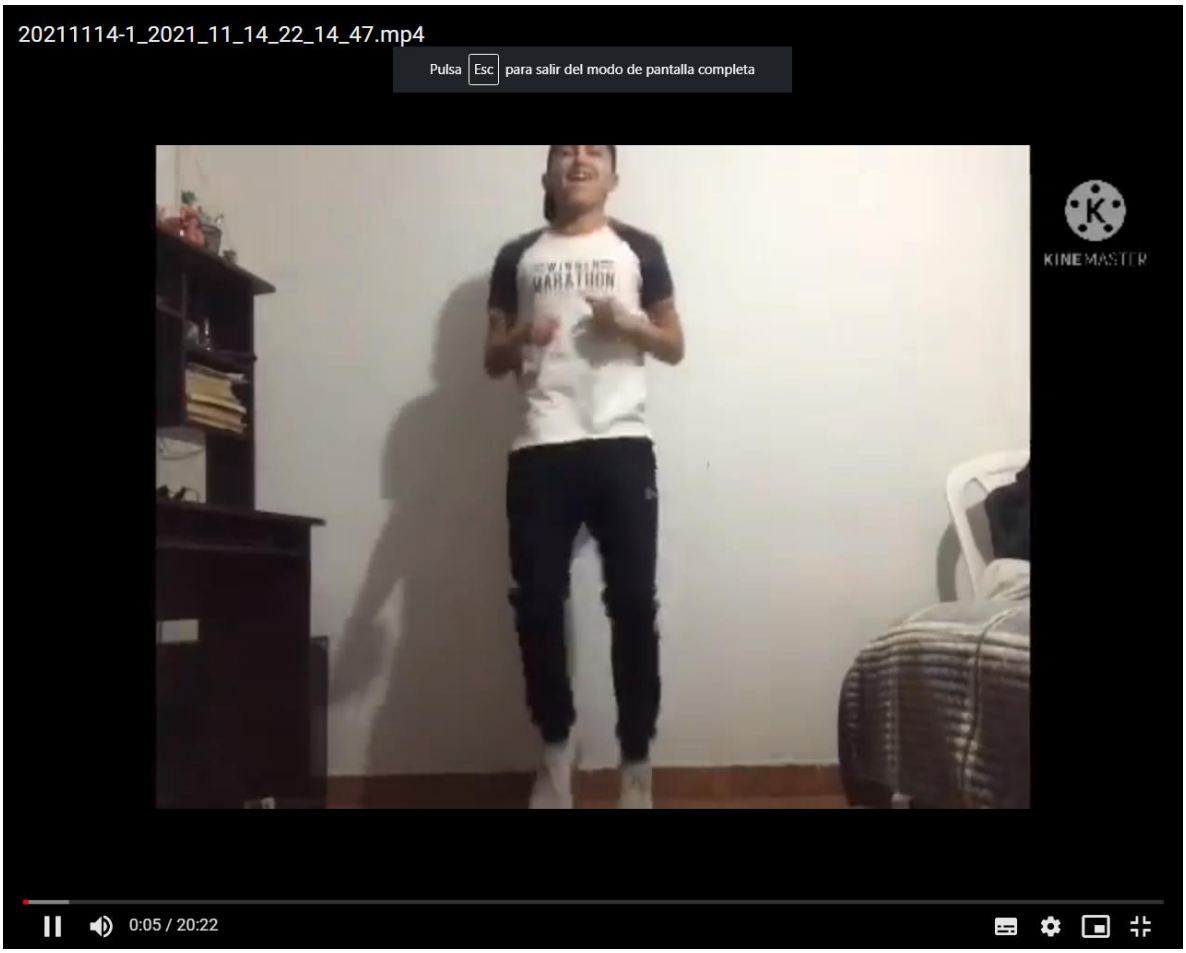
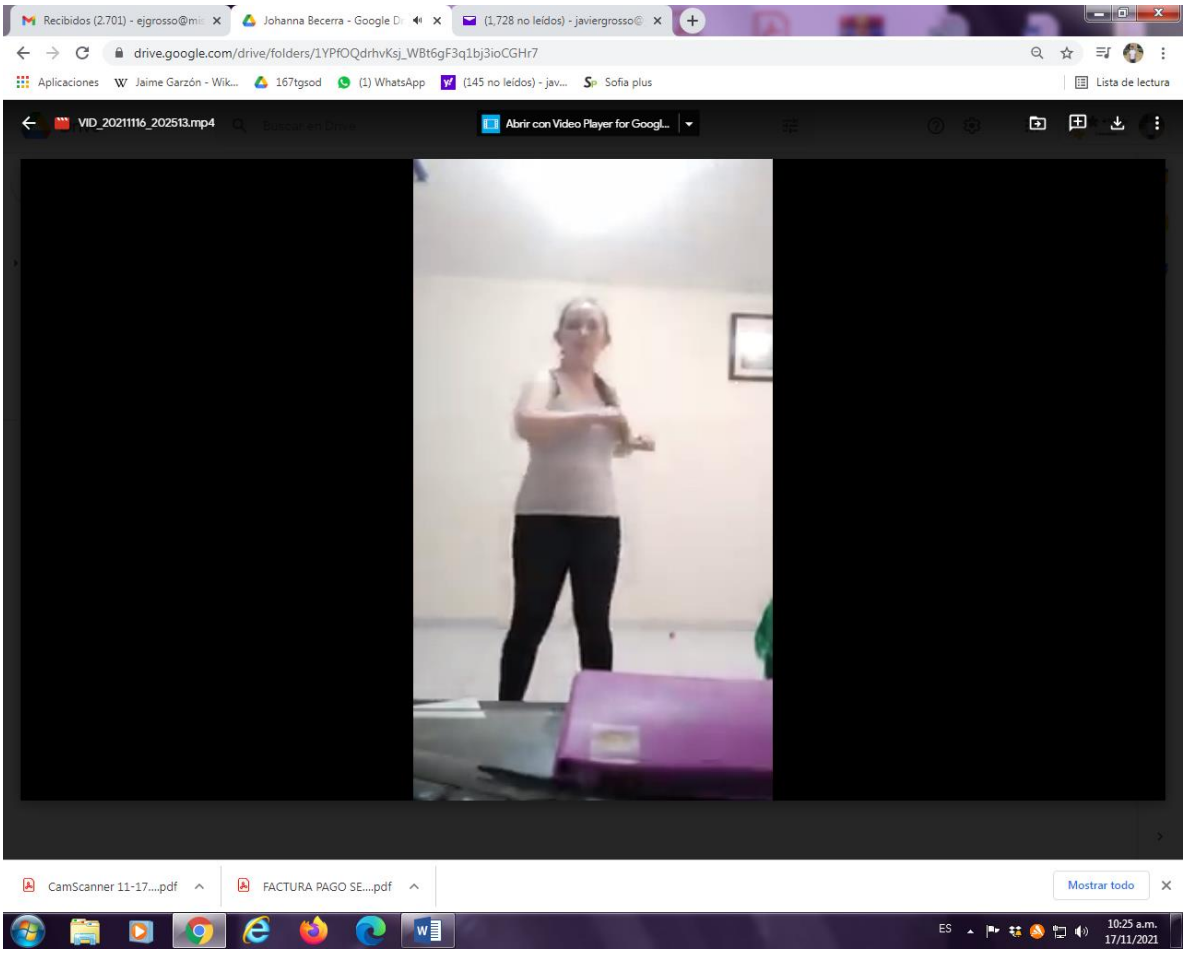
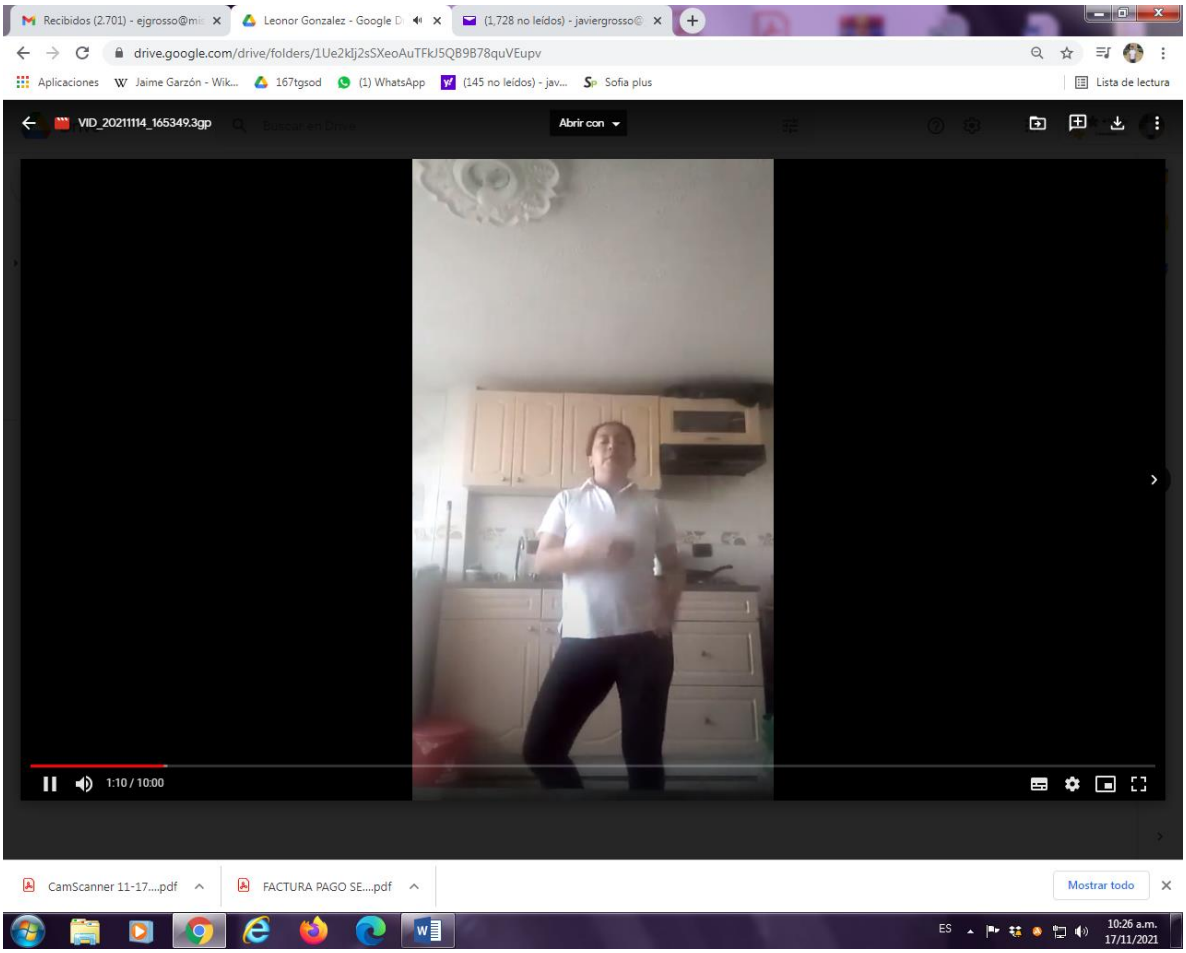
PANTALLAZOS EVIDENCIAS DEL 08 NOVIEMBRE AL 18 DE NOVIEMBRE 2021



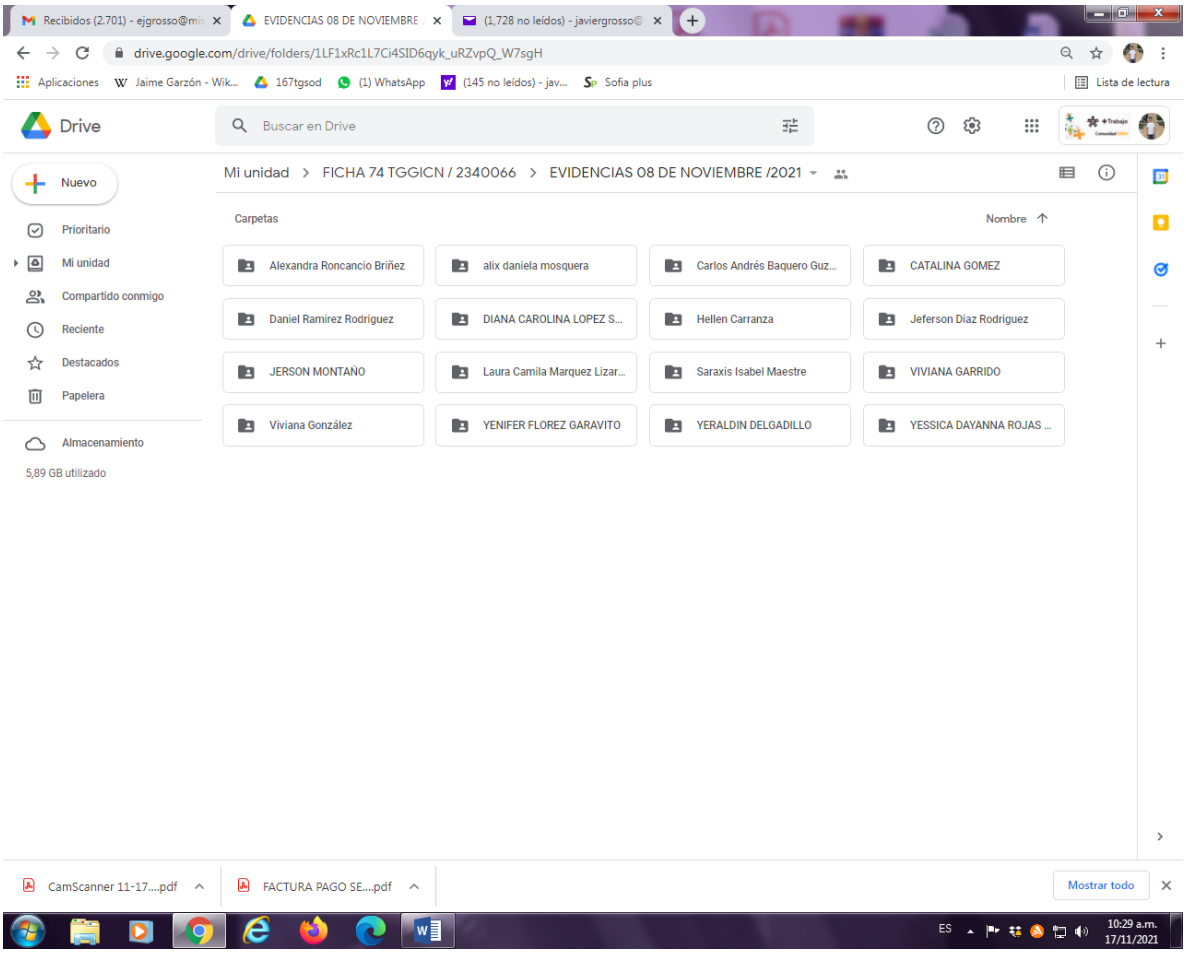

Recibidos (2.701) - ejgrosso@mi
ARSENIO PARDO GONZÁLE
(1,728 no leídos) - javiergrosso
drive.google.com/drive/folders/17j54rrj-soRV2VVJhePp3H1j1EuAssEM
Aplicaciones
Jaime Garzón - Wik...
167tgsod
(1) WhatsApp
(145 no leídos) - jav...
Sofia plus
Lista de lectura
Rutina de ejercicios ARSENIO PARDO.mp4
Abrir con Video Player for Googl...
Mi unid...
FICHA 31 TG...
EVIDENCIAS 08 DE ...
ARSENIO PARDO GONZÁ...
CamScanner 11-17....pdf
FACTURA PAGO SE....pdf
Mostrar todo
ES
10:24 a.m.
17/11/2021

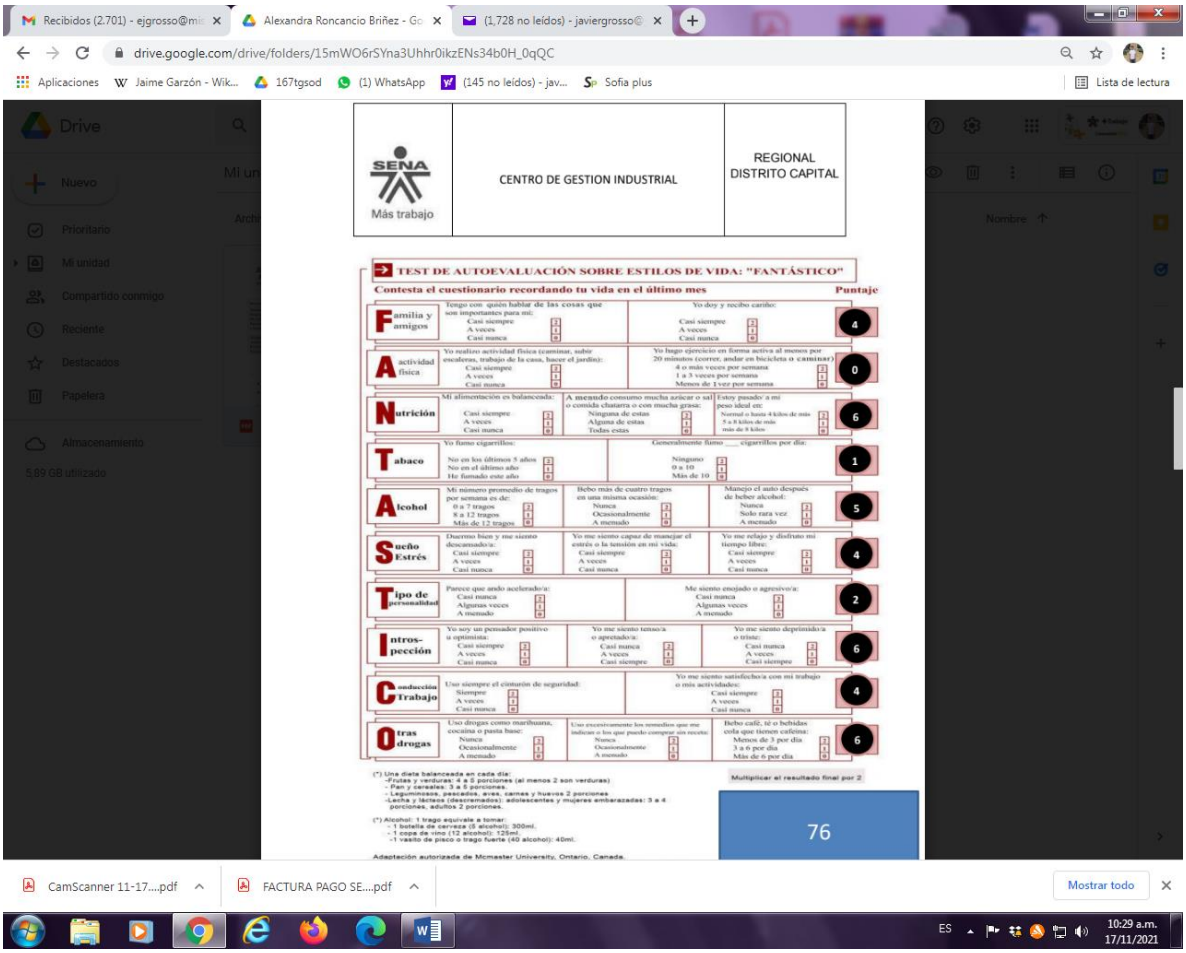

20211114-1_2021_11_14_22_14_47.mp4
Pulsa Esc para salir del modo de pantalla completa
KINEMASTER
0:05 / 20:22


Recibidos (2.701) - ejgrosso@mi
Johanna Becerra - Google D
(1,728 no leídos) - javiergrosso@
drive.google.com/drive/folders/1YPfOQdrhvKsj_WBt6gF3q1bj3ioCGHr7
Aplicaciones
Jaime Garzón - Wik...
167tgsod
(1) WhatsApp
(145 no leídos) - jav...
Sofia plus
Lista de lectura
VID_20211116_202513.mp4
Abrir con Video Player for Googl...
CamScanner 11-17....pdf
FACTURA PAGO SE....pdf
Mostrar todo
ES
10:25 a.m.
17/11/2021


Recibidos (2.701) - ejgrosso@mi
Leonor Gonzalez - Google D
(1,728 no leídos) - javiergrosso@
drive.google.com/drive/folders/1Ue2kJj2sSXeoAuTFkJ5QB9B78quVEupv
Aplicaciones
Jaime Garzón - Wik...
167tgsod
(1) WhatsApp
(145 no leídos) - jav...
Sofia plus
Lista de lectura
VID_20211114_165349.3gp
Abrir con
1:10 / 10:00
CamScanner 11-17....pdf
FACTURA PAGO SE....pdf
Mostrar todo
ES
10:26 a.m.
17/11/2021


XiaoYing_Video_1637026779971.mp4
Pulsa Esc para salir del modo de pantalla completa
VIVAVIDEO
0:03 / 3:41


Recibidos (2.701) - ejgrosso@mis
EVIDENCIAS 08 DE NOVIEMBRE
(1,728 no leídos) - javiergrosso@
drive.google.com/drive/folders/1LF1xRc1L7Ci4SID6qyk_uRZvpQ_W7sgH
Aplicaciones
Jaime Garzón - Wik...
167tgsod
(1) WhatsApp
(145 no leídos) - jav...
Sofia plus
Lista de lectura
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
5,89 GB utilizado
Mi unidad > FICHA 74 TGGICN / 2340066 > EVIDENCIAS 08 DE NOVIEMBRE /2021
Carpetas
Nombre
Alexandra Roncancio Briñez
alix daniela mosquera
Carlos Andrés Baquero Guz...
CATALINA GOMEZ
Daniel Ramirez Rodriguez
DIANA CAROLINA LOPEZ S...
Hellen Carranza
Jeferson Diaz Rodriguez
JERSON MONTAÑO
Laura Camila Marquez Lizar...
Saraxis Isabel Maestre
VIVIANA GARRIDO
Viviana González
YENIFER FLOREZ GARAVITO
YERALDIN DELGADILLO
YESSICA DAYANNA ROJAS ...
CamScanner 11-17....pdf
FACTURA PAGO SE....pdf
Mostrar todo
ES
10:29 a.m.
17/11/2021


Recibidos (2.701) - ejgrosso@mi
Alexandra Roncancio Briñez - Go
(1,728 no leídos) - javiergrosso©
drive.google.com/drive/folders/15mWO6rSYna3Uhhr0ikzENs34b0H_0qQC
Aplicaciones
Jaime Garzón - Wik...
167tgsod
(1) WhatsApp
(145 no leídos) - jav...
Sofia plus
Lista de lectura
Drive
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
5,89 GB utilizado
SENA
Más trabajo
CENTRO DE GESTION INDUSTRIAL
REGIONAL
DISTRITO CAPITAL
TEST DE AUTOEVALUACIÓN SOBRE ESTILOS DE VIDA: "FANTÁSTICO"
Contesta el cuestionario recordando tu vida en el último mes
Puntaje
Familia y amigos
Tengo con quién hablar de las cosas que son importantes para mí:
Casi siempre
A veces
Casi nunca
Yo doy y recibo cariño:
Casi siempre
A veces
Casi nunca
4
Actividad física
Yo realizo actividad física (caminar, subir escaleras, trabajo de la casa, hacer el jardín):
Casi siempre
A veces
Casi nunca
Yo hago ejercicio en forma activa al menos por 20 minutos (correr, andar en bicicleta o caminar):
4 o más veces por semana
1 a 3 veces por semana
Menos de 1 vez por semana
0
Nutrición
Mi alimentación es balanceada:
Casi siempre
A veces
Casi nunca
A menudo consumo mucha azúcar o sal o comida chatarra o con mucha grasa:
Ninguna de estas
Alguna de estas
Todas estas
Estoy pasado/a mi peso ideal en:
Normal o hasta 4 kilos de más
5 a 8 kilos de más
más de 8 kilos
6
Tabaco
Yo fumo cigarrillos:
No en los últimos 5 años
No en el último año
He fumado este año
Generalmente fumo ___ cigarrillos por día:
Ninguno
0 a 10
Más de 10
1
Alcohol
Mi número promedio de tragos por semana es de:
0 a 7 tragos
8 a 12 tragos
Más de 12 tragos
Bebo más de cuatro tragos en una misma ocasión:
Nunca
Ocasionalmente
A menudo
Manejo el auto después de beber alcohol:
Nunca
Solo rara vez
A menudo
5
Sueño Estrés
Duermo bien y me siento descansado/a:
Casi siempre
A veces
Casi nunca
Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión en mi vida:
Casi siempre
A veces
Casi nunca
Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre:
Casi siempre
A veces
Casi nunca
4
Tipo de personalidad
Parece que ando acelerado/a:
Casi nunca
Algunas veces
A menudo
Me siento enojado o agresivo/a:
Casi nunca
Algunas veces
A menudo
2
Introspección
Yo soy un pensador positivo o optimista:
Casi siempre
A veces
Casi nunca
Yo me siento tenso/a o apretado/a:
Casi nunca
A veces
Casi siempre
Yo me siento deprimido/a o triste:
Casi nunca
A veces
Casi siempre
6
Conducción Trabajo
Uso siempre el cinturón de seguridad:
Siempre
A veces
Casi nunca
Yo me siento satisfecho/a con mi trabajo o mis actividades:
Casi siempre
A veces
Casi nunca
4
Otras drogas
Uso drogas como marihuana, cocaína o pasta base:
Nunca
Ocasionalmente
A menudo
Uso exactamente los remedios que me indican o los que puedo comprar sin receta:
Nunca
Ocasionalmente
A menudo
Bebo café, té o bebidas cola que tienen cafeína:
Menos de 3 por día
3 a 6 por día
Más de 6 por día
6
(*) Una dieta balanceada en cada día:
-Frutas y verduras: 4 a 5 porciones (al menos 2 son verduras)
- Pan y cereales: 3 a 5 porciones.
- Leguminosas, pescados, aves, carnes y huevos 2 porciones.
-Leche y lácteos (descremados): adolescentes y mujeres embarazadas: 3 a 4 porciones, adultos 2 porciones.
(*) Alcohol: 1 trago equivale a tomar:
- 1 botella de cerveza (5 alcohol): 300ml.
- 1 copa de vino (12 alcohol): 125ml.
-1 vasito de pisco o trago fuerte (40 alcohol): 40ml.
Adaptación autorizada de Mcmaster University, Ontario, Canada.
Multiplicar el resultado final por 2
76
CamScanner 11-17....pdf
FACTURA PAGO SE....pdf
Mostrar todo
ES
10:29 a.m.
17/11/2021

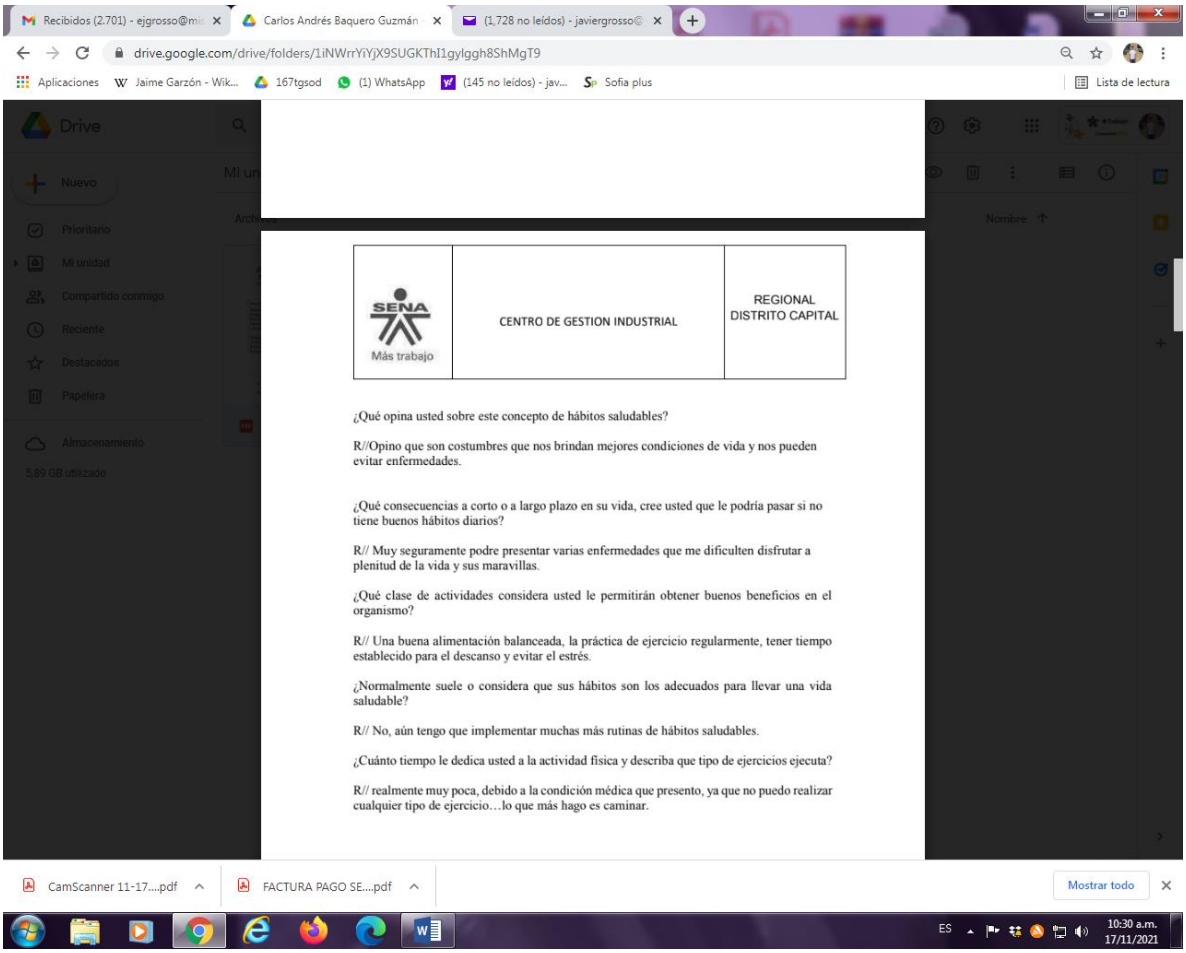
Más trabajo		

Actividad número 2

En la actualidad parece existir evidencia suficiente que pruebe que aquellos que llevan una vida fisicamente activa pueden obtener una larga lista de beneficios para su salud. El organismo humano como consecuencia del entrenamiento fisico regular, presenta en sus diferentes aparatos y sistemas modificaciones morfológicas y funcionales que denominamos adaptaciones, las cuales va a permitir por una parte prevenir ó retrasar la aparición de determinadas enfermedades y por otra parte mejorar la capacidad de realizar esfuerzo fisico. Indudablemente el ejercicio fisico regular, una alimentación balanceada y el generar hábitos diarios nos permite desde el punto de vista psicológico afrontar la vida con mayor optimismo y mejor disposición les permitirá tener mejores hábitos saludables.

Hacer una historieta de media hoja donde relacione los **BUENOS** hábitos saludables para la vida.

Los hábitos de vida saludable son importantes por que Principalmente conlleva beneficios fisiológicos, pues reduce el riesgo del desarrollo de ciertas enfermedades		La adopción de hábitos alimenticios saludables en los niños ayuda a prevenir el sobrepeso y la obesidad; la desnutrición crónica, el retardo del crecimiento, la anemia, entre otros
		



SENA Más trabajo	CENTRO DE GESTION INDUSTRIAL	REGIONAL DISTRITO CAPITAL

¿Qué opina usted sobre este concepto de hábitos saludables?

R//Opino que son costumbres que nos brindan mejores condiciones de vida y nos pueden evitar enfermedades.

¿Qué consecuencias a corto o a largo plazo en su vida, cree usted que le podría pasar si no tiene buenos hábitos diarios?

R// Muy seguramente podre presentar varias enfermedades que me dificulten disfrutar a plenitud de la vida y sus maravillas.

¿Qué clase de actividades considera usted le permitirán obtener buenos beneficios en el organismo?

R// Una buena alimentación balanceada, la práctica de ejercicio regularmente, tener tiempo establecido para el descanso y evitar el estrés.

¿Normalmente suele o considera que sus hábitos son los adecuados para llevar una vida saludable?

R// No, aún tengo que implementar muchas más rutinas de hábitos saludables.

¿Cuánto tiempo le dedica usted a la actividad física y describa que tipo de ejercicios ejecuta?

R// realmente muy poca, debido a la condición médica que presento, ya que no puedo realizar cualquier tipo de ejercicio…lo que más hago es caminar.

Recibidos (2.701) - ejgrosso@mi | CATALINA GOMEZ - Google Driv | CATALINA GOMEZ CULTURA FIS | (1,728 no leídos) - javiergrosso@

docs.google.com/document/d/1KWrkQLkV5F768hP3PTQuoX1z1Uk9DEiU/edit

Aplicaciones | Jaime Garzón - Wik... | 167tgsod | (1) WhatsApp | (145 no leídos) - jav... | Sofia plus | Lista de lectura

Algunas características de Word no se pueden mostrar en Documentos de Google, por lo que se perderán si haces cambios — Ver detalles

CATALINA GOMEZ CULTURA FISICA .DOCX

Archivo Editar Ver Insertar Formato Herramientas Ayuda — Última modificación hace 5 días por Catalina Gomez

Compartir

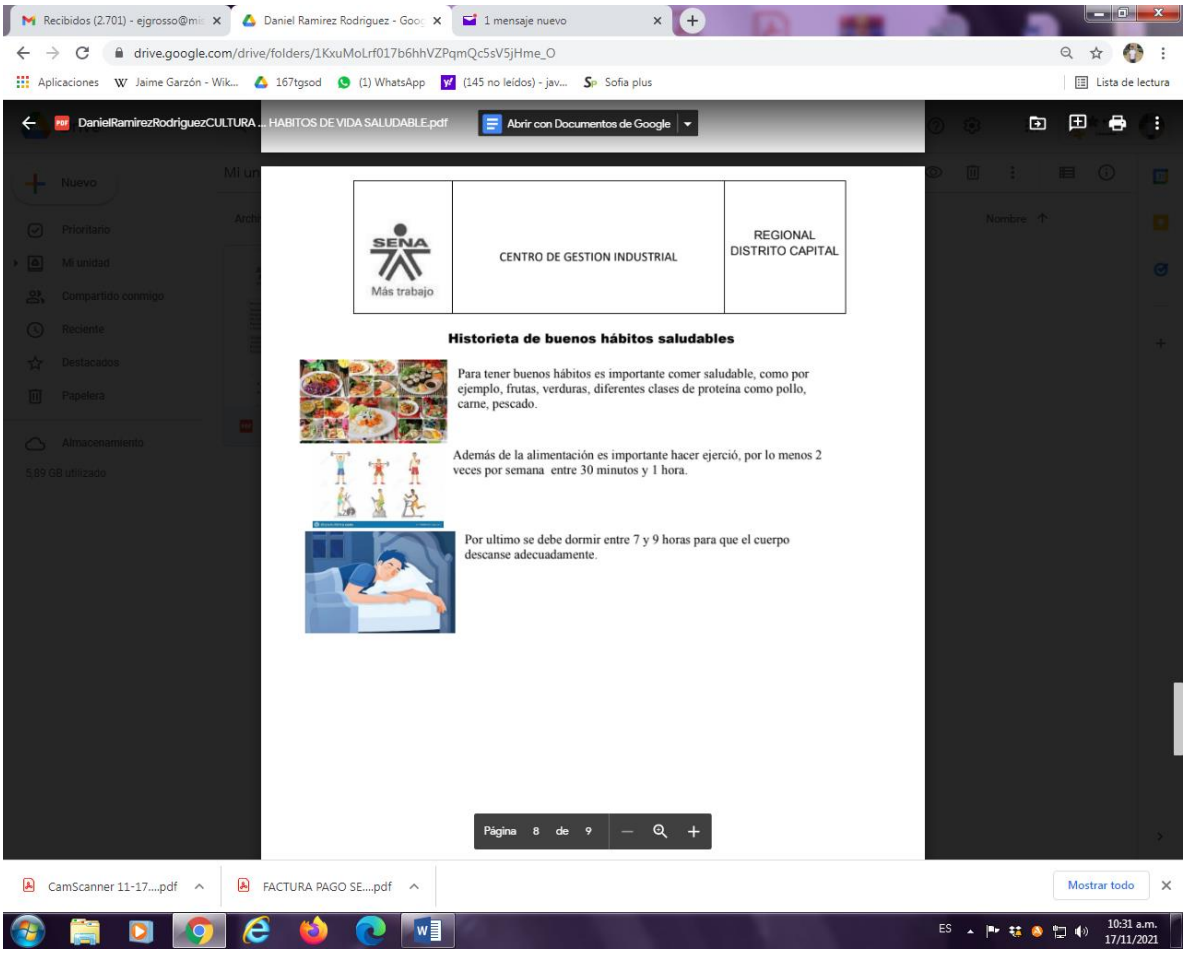
SENA Más trabajo	CENTRO DE GESTION INDUSTRIAL	REGIONAL DISTRITO CAPITAL

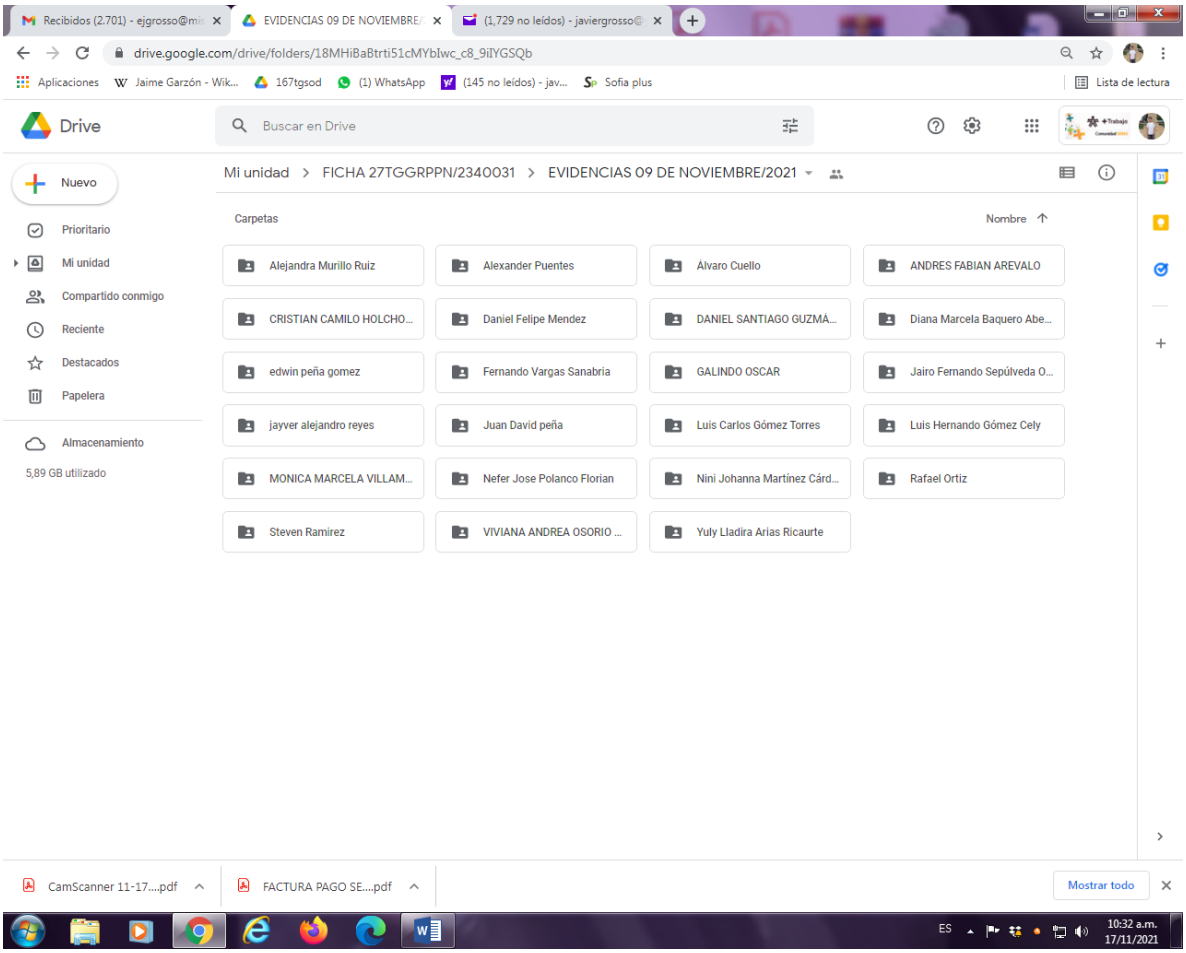


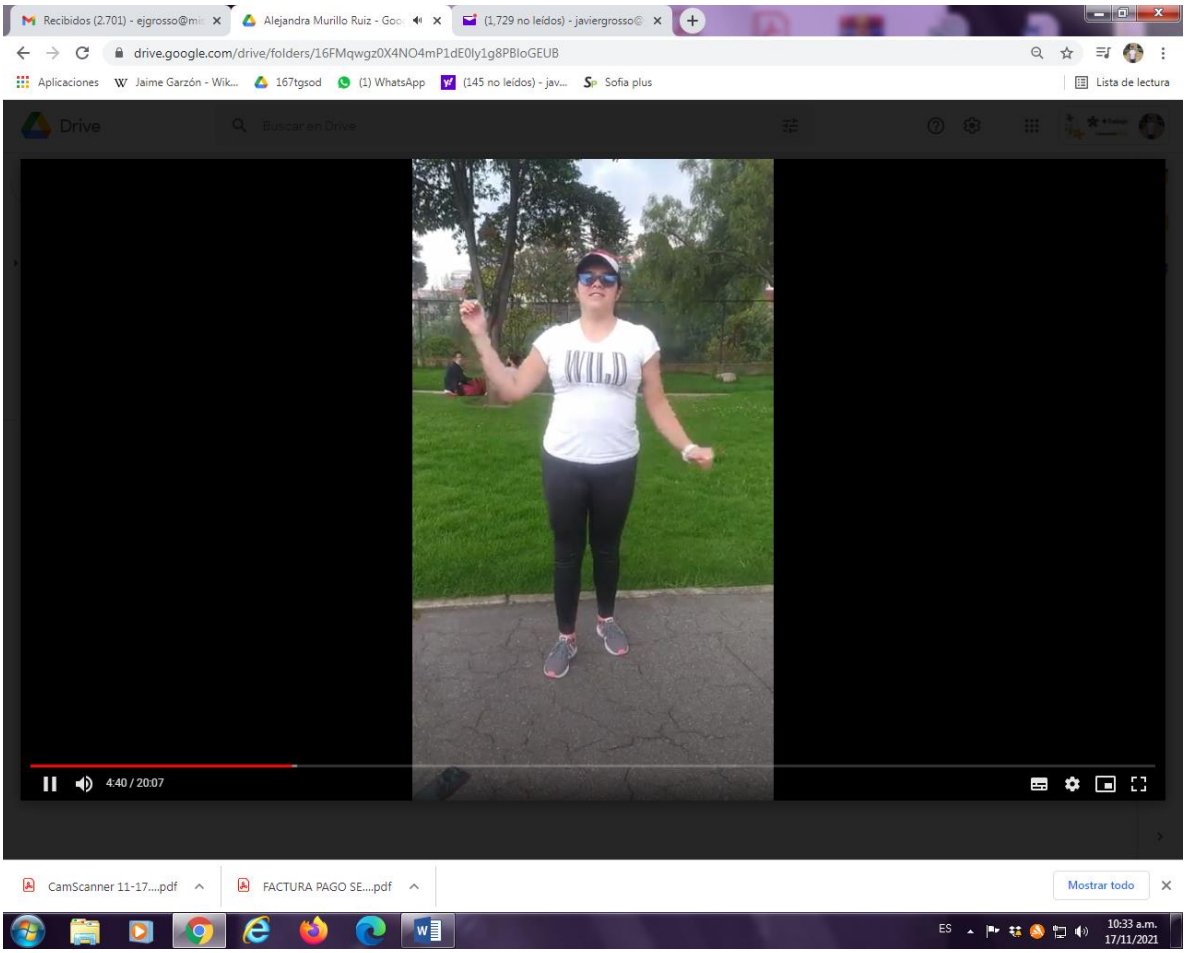
PLAZO DE ENTREGA VIERNES 12 DE NOVIEMBRE /2021 HORA 5 PM

CamScanner 11-17....pdf | FACTURA PAGO SE....pdf | Mostrar todo

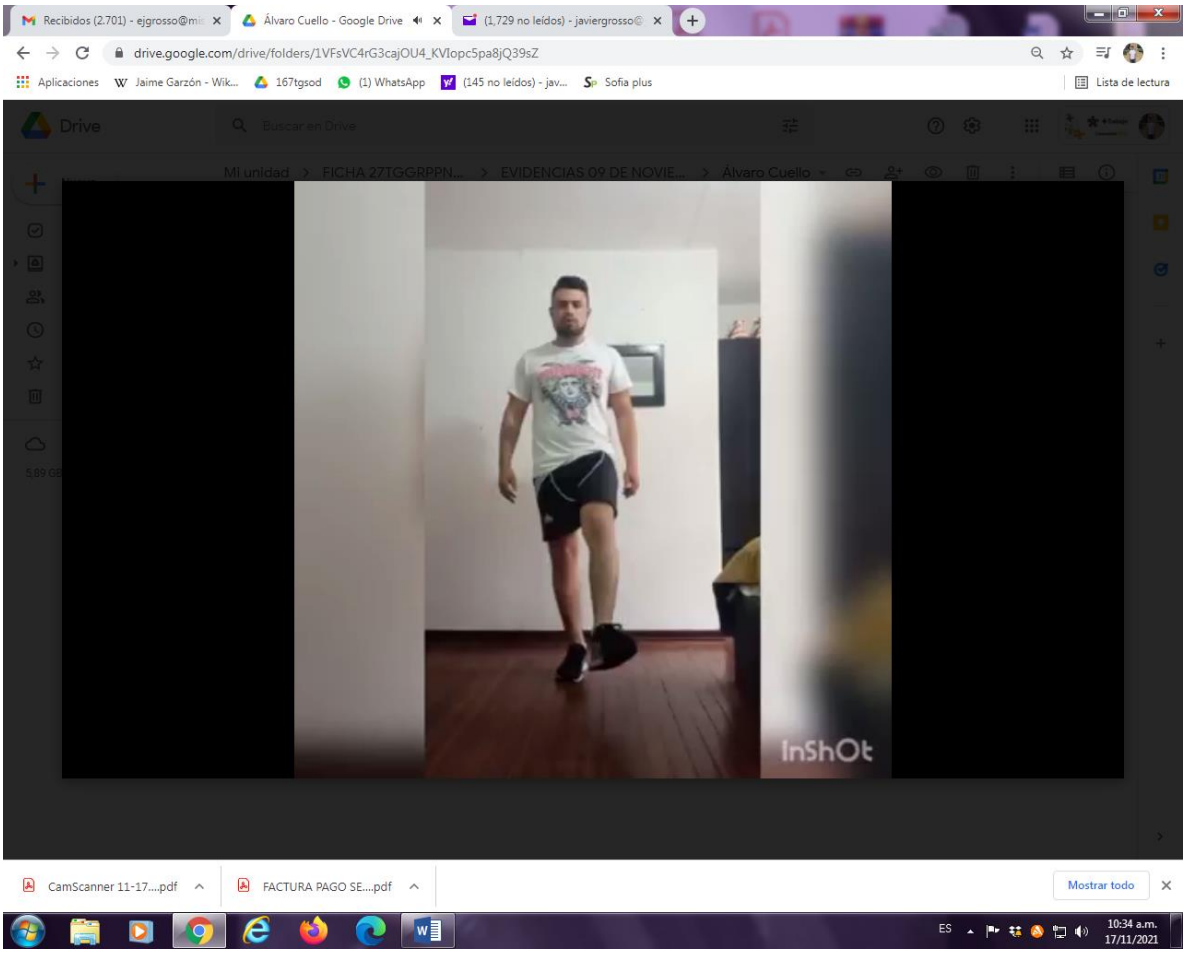
ES 10:31 a.m. 17/11/2021

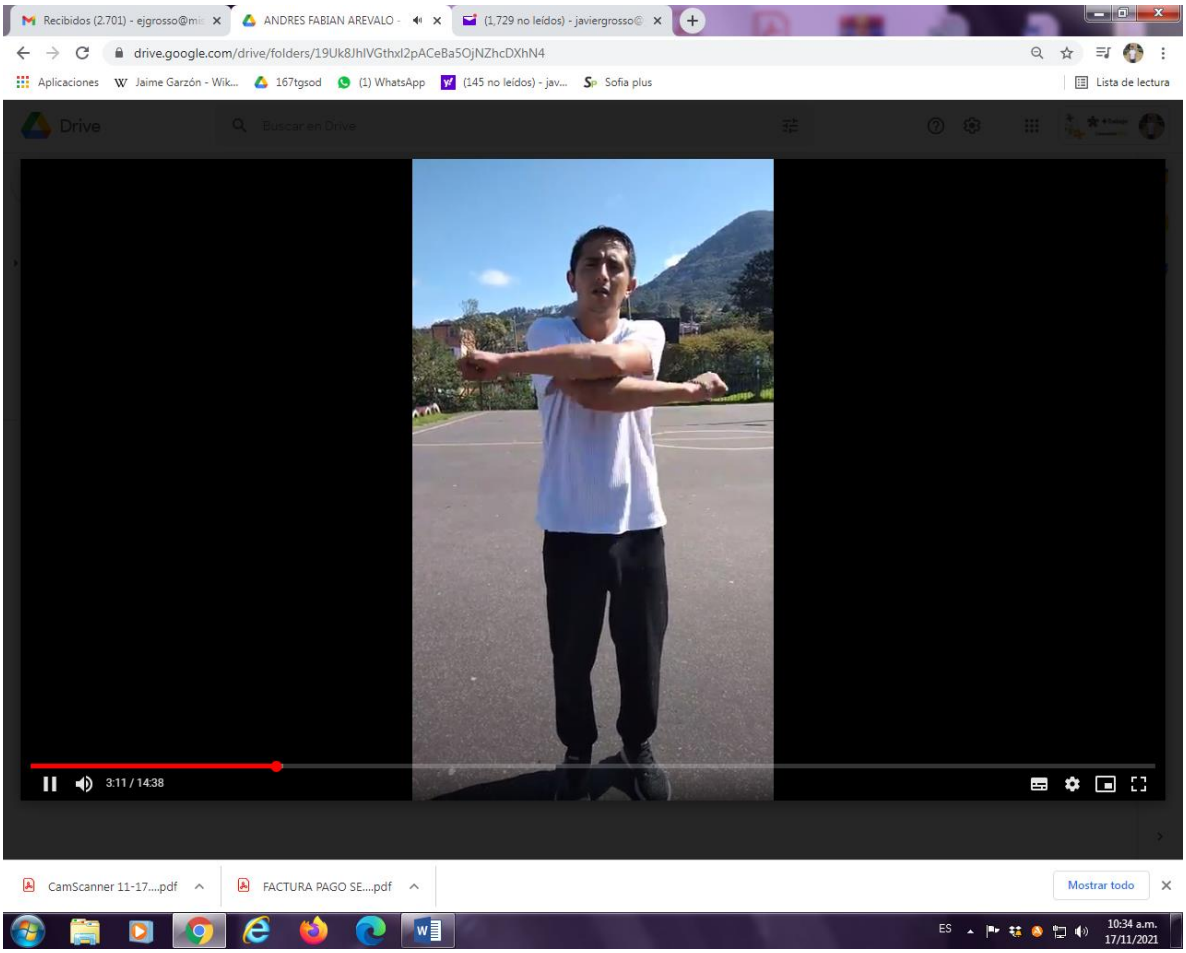

Recibidos (2.701) - ejgrosso@mi
Daniel Ramirez Rodriguez - Goo
1 mensaje nuevo
drive.google.com/drive/folders/1KxuMoLrf017b6hhVZPqmQc5sV5jHme_O
Aplicaciones
Jaime Garzón - Wik...
167tgsod
(1) WhatsApp
(145 no leídos) - jav...
Sofia plus
Lista de lectura
DanielRamirezRodriguezCULTURA...
HABITOS DE VIDA SALUDABLE.pdf
Abrir con Documentos de Google
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
5,89 GB utilizado
SENA
Más trabajo
CENTRO DE GESTION INDUSTRIAL
REGIONAL DISTRITO CAPITAL
Historieta de buenos hábitos saludables
Para tener buenos hábitos es importante comer saludable, como por ejemplo, frutas, verduras, diferentes clases de proteína como pollo, carne, pescado.
Además de la alimentación es importante hacer ejercio, por lo menos 2 veces por semana entre 30 minutos y 1 hora.
Por ultimo se debe dormir entre 7 y 9 horas para que el cuerpo descanse adecuadamente.
Página 8 de 9
CamScanner 11-17....pdf
FACTURA PAGO SE....pdf
Mostrar todo
ES
10:31 a.m.
17/11/2021

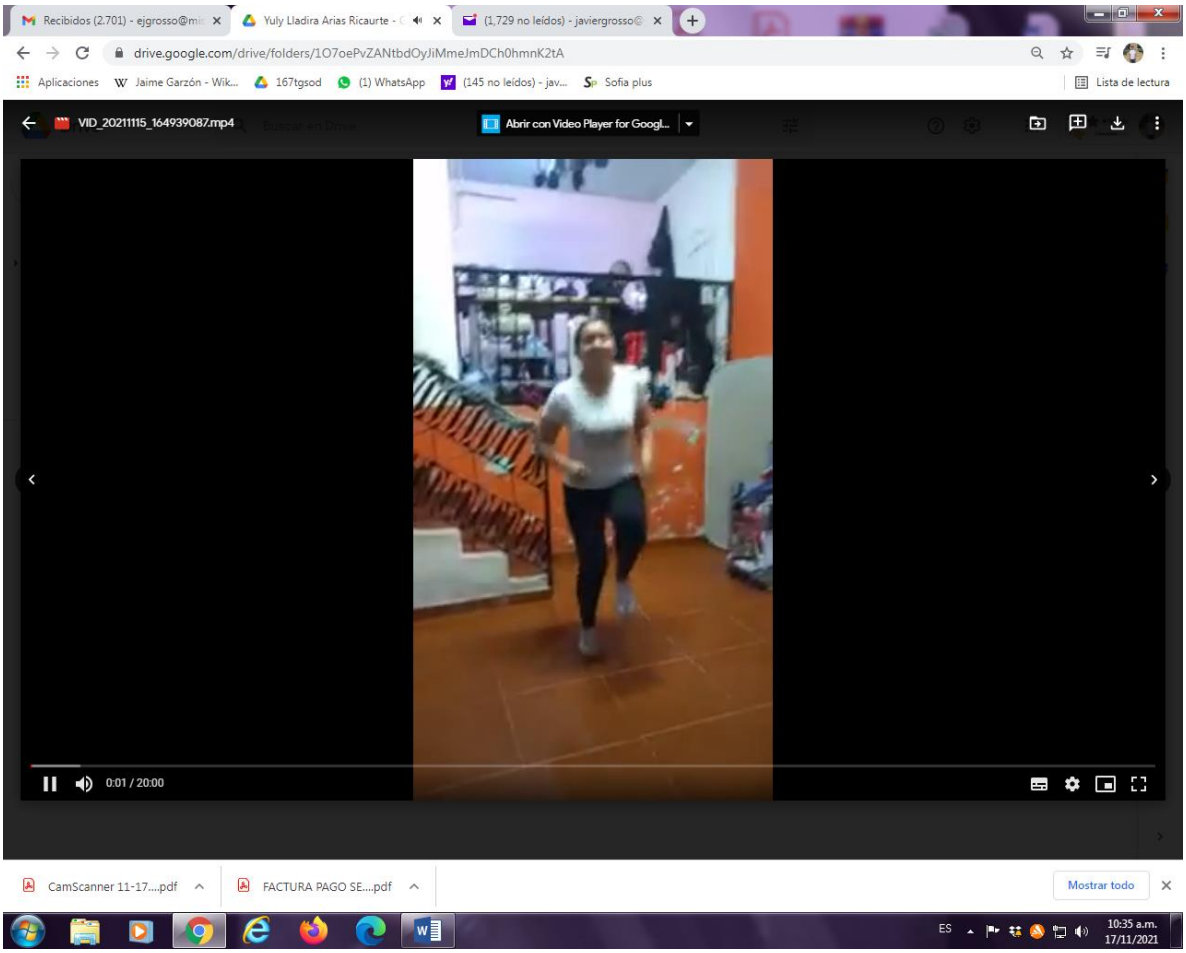

Recibidos (2.701) - ejgrosso@mi
EVIDENCIAS 09 DE NOVIEMBRE
(1,729 no leídos) - javiergrosso
drive.google.com/drive/folders/18MHiBaBtrti51cMYbIwc_c8_9iIYGSQb
Aplicaciones
Jaime Garzón - Wik...
167tgsod
(1) WhatsApp
(145 no leídos) - jav...
Sofia plus
Lista de lectura
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
5,89 GB utilizado
Mi unidad > FICHA 27TGGRPPN/2340031 > EVIDENCIAS 09 DE NOVIEMBRE/2021
Carpetas
Nombre
Alejandra Murillo Ruiz
Alexander Puentes
Alvaro Cuello
ANDRES FABIAN AREVALO
CRISTIAN CAMILO HOLCHO...
Daniel Felipe Mendez
DANIEL SANTIAGO GUZMA...
Diana Marcela Baquero Abe...
edwin peña gomez
Fernando Vargas Sanabria
GALINDO OSCAR
Jairo Fernando Sepúlveda O...
jayver alejandro reyes
Juan David peña
Luis Carlos Gómez Torres
Luis Hernando Gómez Cely
MONICA MARCELA VILLAM...
Nefer Jose Polanco Florian
Nini Johanna Martínez Cárd...
Rafael Ortiz
Steven Ramirez
VIVIANA ANDREA OSORIO ...
Yuly Lladira Arias Ricaurte
CamScanner 11-17....pdf
FACTURA PAGO SE....pdf
Mostrar todo
ES
10:32 a.m.
17/11/2021

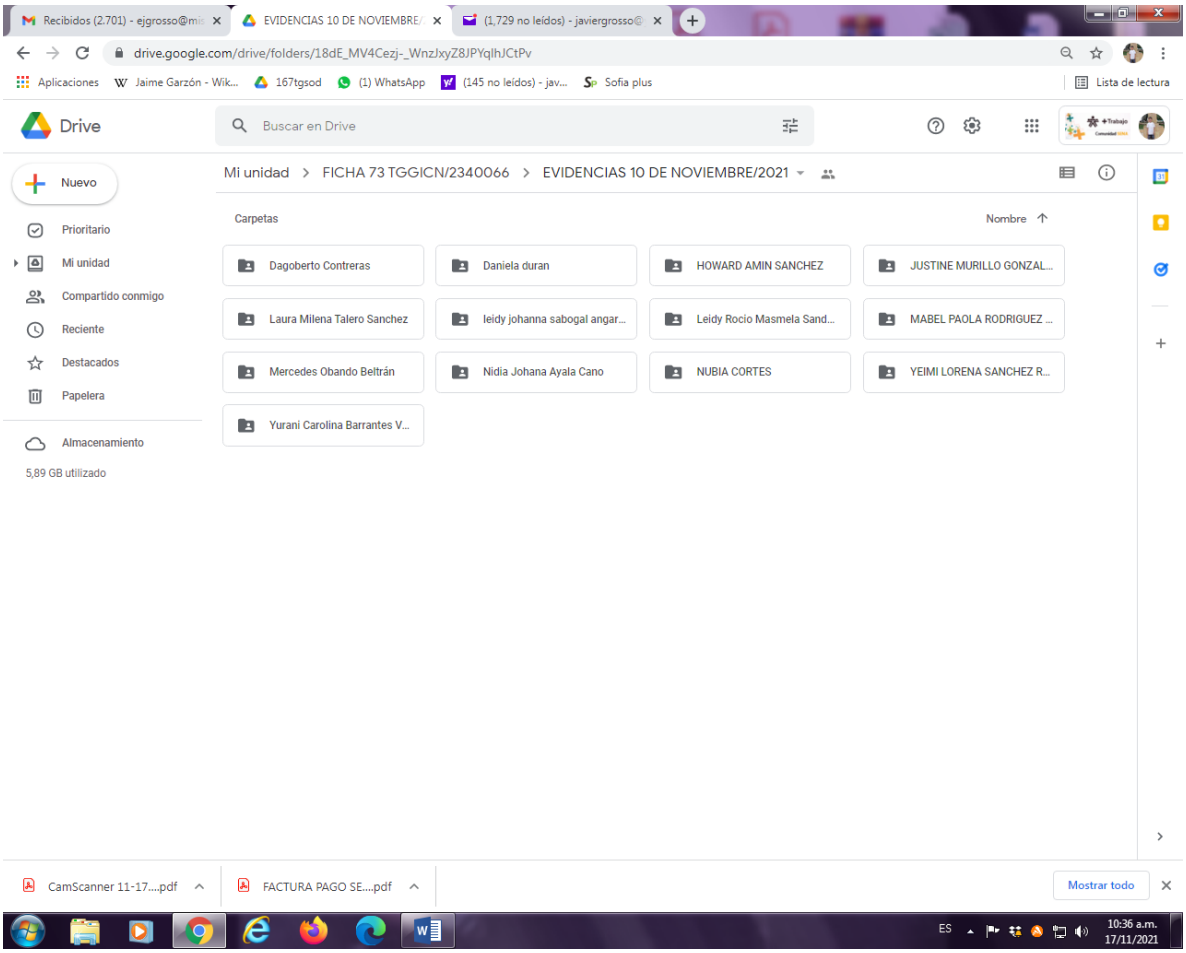

Recibidos (2.701) - ejgrosso@mi
Alejandra Murillo Ruiz - Goo
(1,729 no leídos) - javiergrosso@
drive.google.com/drive/folders/16FMqwgz0X4NO4mP1dE0ly1g8PBIoGEUB
Aplicaciones
Jaime Garzón - Wik...
167tgsod
(1) WhatsApp
(145 no leídos) - jav...
Sofia plus
Lista de lectura
Drive
Buscar en Drive
WILD
4:40 / 20:07
CamScanner 11-17....pdf
FACTURA PAGO SE....pdf
Mostrar todo
ES
10:33 a.m.
17/11/2021

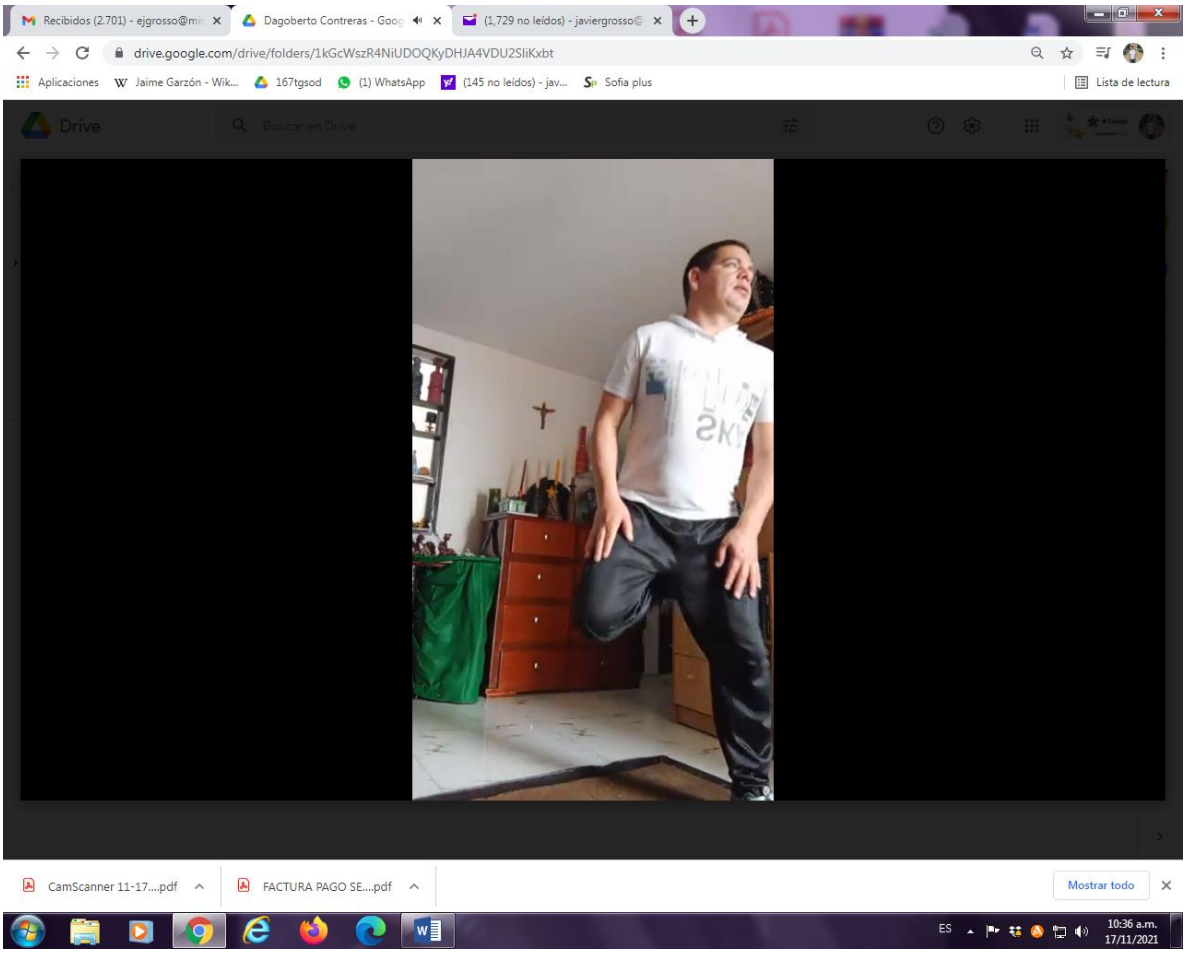

Trabajo Cultura Fisica.mp4
Pulsa Esc para salir del modo de pantalla completa
0:03 / 10:00
FILMIGO

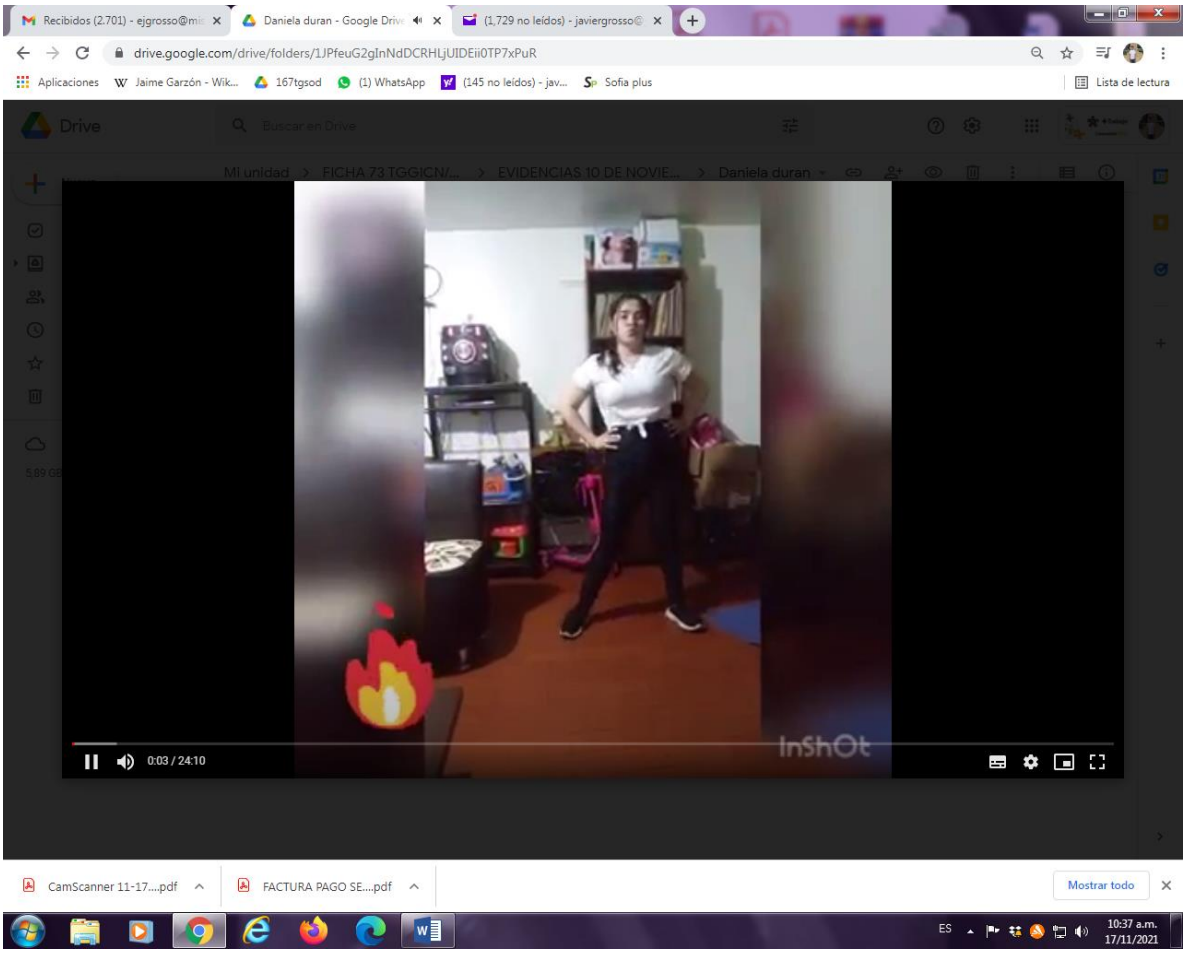

Álvaro Cuello - Google Drive
drive.google.com/drive/folders/1VFsVC4rG3cajOU4_KVIopc5pa8jQ39sZ
Drive
InShOt
CamScanner 11-17....pdf
FACTURA PAGO SE....pdf
Mostrar todo
10:34 a.m.
17/11/2021

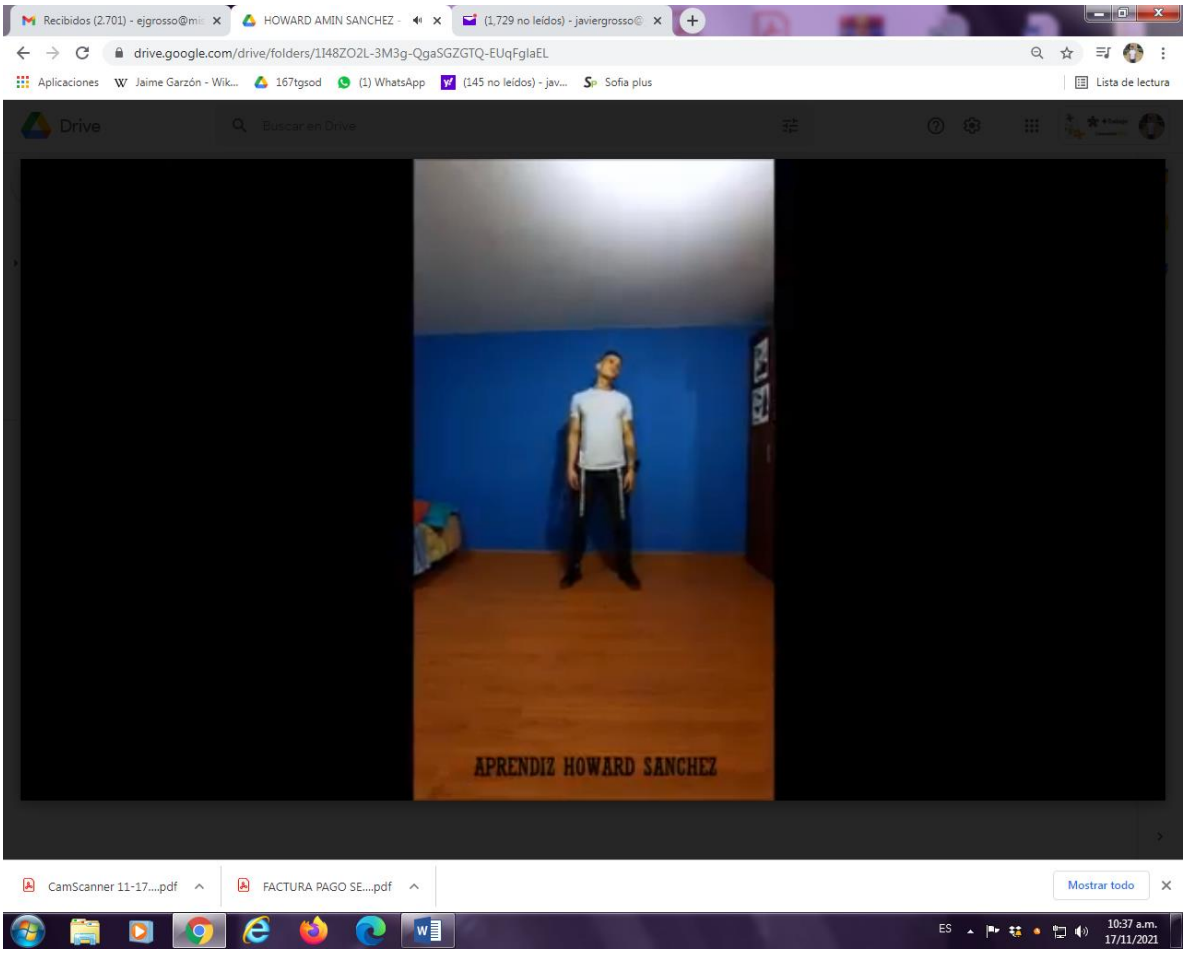

Recibidos (2.701) - ejgrosso@mi
ANDRES FABIAN AREVALO -
(1,729 no leídos) - javiergrosso©
drive.google.com/drive/folders/19Uk8JhIVGthxl2pACeBa5OjNZhcDXhN4
Aplicaciones
Jaime Garzón - Wik...
167tgsod
(1) WhatsApp
(145 no leídos) - jav...
Sofia plus
Lista de lectura
Drive
Buscar en Drive
3:11 / 14:38
CamScanner 11-17....pdf
FACTURA PAGO SE....pdf
Mostrar todo
ES
10:34 a.m.
17/11/2021

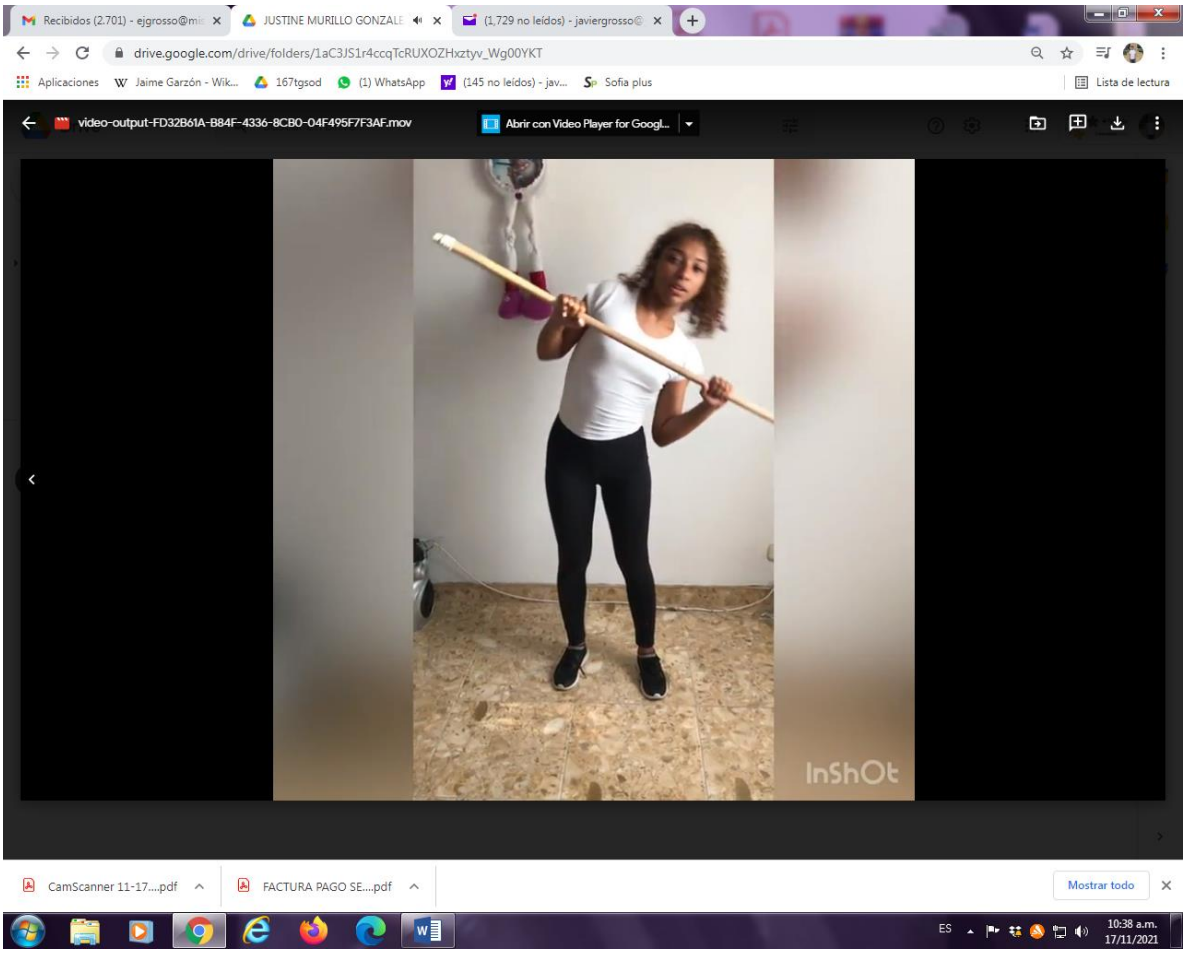

Recibidos (2.701) - ejgrosso@mi
Yuly Lladira Arias Ricaurte -
(1,729 no leídos) - javiergrosso
drive.google.com/drive/folders/1O7oePvZANtbdOyJiMmeJmDCh0hmnK2tA
Aplicaciones
Jaime Garzón - Wik...
167tgsod
(1) WhatsApp
(145 no leídos) - jav...
Sofia plus
Lista de lectura
VID_20211115_164939087.mp4
Abrir con Video Player for Googl...
0:01 / 20:00
CamScanner 11-17....pdf
FACTURA PAGO SE....pdf
Mostrar todo
ES
10:35 a.m.
17/11/2021


Recibidos (2.701) - ejgrosso@mis
EVIDENCIAS 10 DE NOVIEMBRE
(1,729 no leídos) - javiergrosso@
drive.google.com/drive/folders/18dE_MV4Cezj-_WnzJxyZ8JPYqlhJCtPv
Aplicaciones
Jaime Garzón - Wik...
167tgsod
(1) WhatsApp
(145 no leídos) - jav...
Sofia plus
Lista de lectura
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
5,89 GB utilizado
Mi unidad > FICHA 73 TGGICN/2340066 > EVIDENCIAS 10 DE NOVIEMBRE/2021
Carpetas
Nombre
Dagoberto Contreras
Daniela duran
HOWARD AMIN SANCHEZ
JUSTINE MURILLO GONZAL...
Laura Milena Talero Sanchez
leidy johanna sabogal angar...
Leidy Rocio Masmela Sand...
MABEL PAOLA RODRIGUEZ ...
Mercedes Obando Beltrán
Nidia Johana Ayala Cano
NUBIA CORTES
YEIMI LORENA SANCHEZ R...
Yurani Carolina Barrantes V...
CamScanner 11-17....pdf
FACTURA PAGO SE....pdf
Mostrar todo
ES
10:36 a.m.
17/11/2021

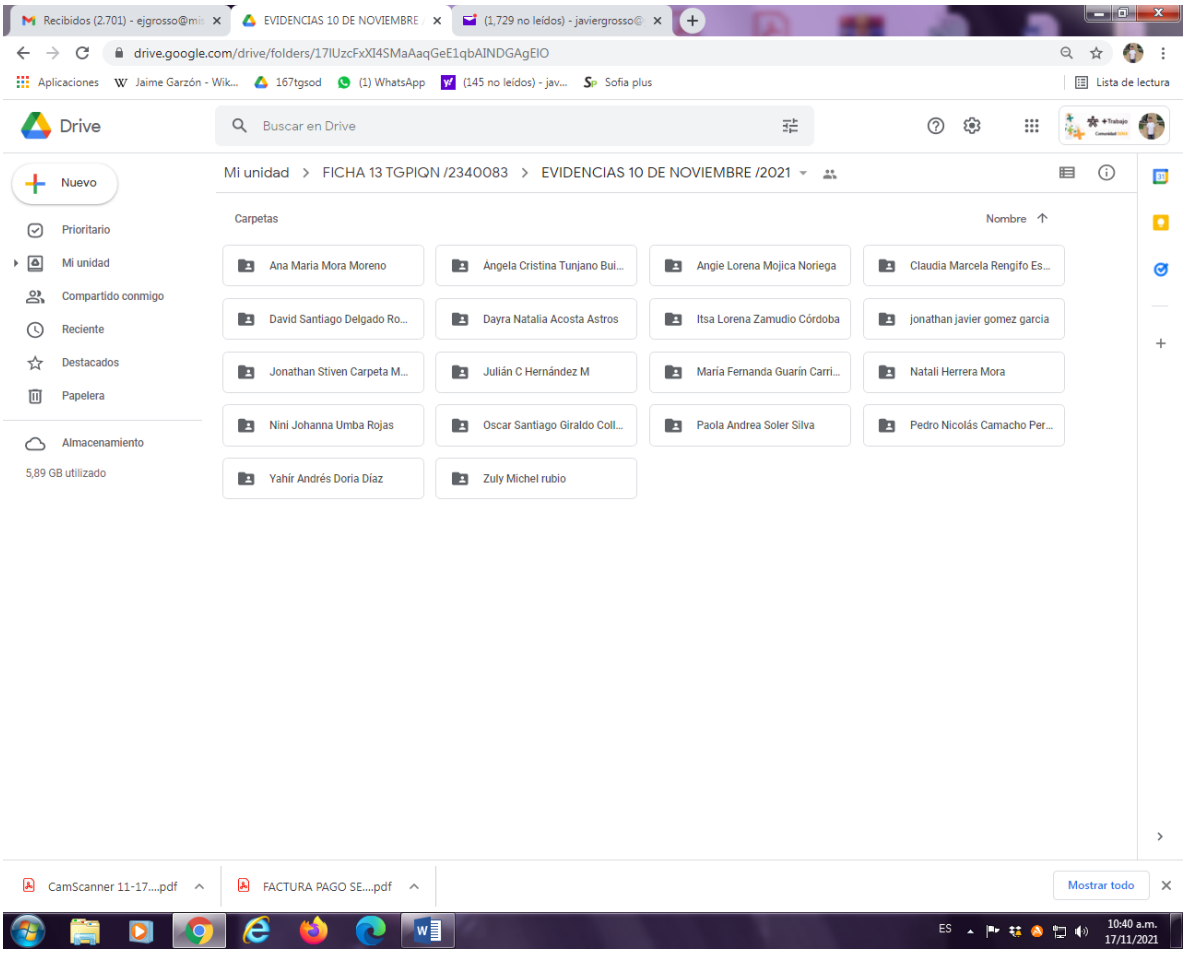

Recibidos (2.701) - ejgrosso@mi
Dagoberto Contreras - Goog
(1,729 no leídos) - javiergrosso@
drive.google.com/drive/folders/1kGcWszR4NiUDOQKyDHJA4VDU2SliKxbt
Aplicaciones
Jaime Garzón - Wik...
167tgsod
(1) WhatsApp
(145 no leídos) - jav...
Sofia plus
Lista de lectura
Drive
Buscar en Drive
CamScanner 11-17....pdf
FACTURA PAGO SE....pdf
Mostrar todo
ES
10:36 a.m.
17/11/2021

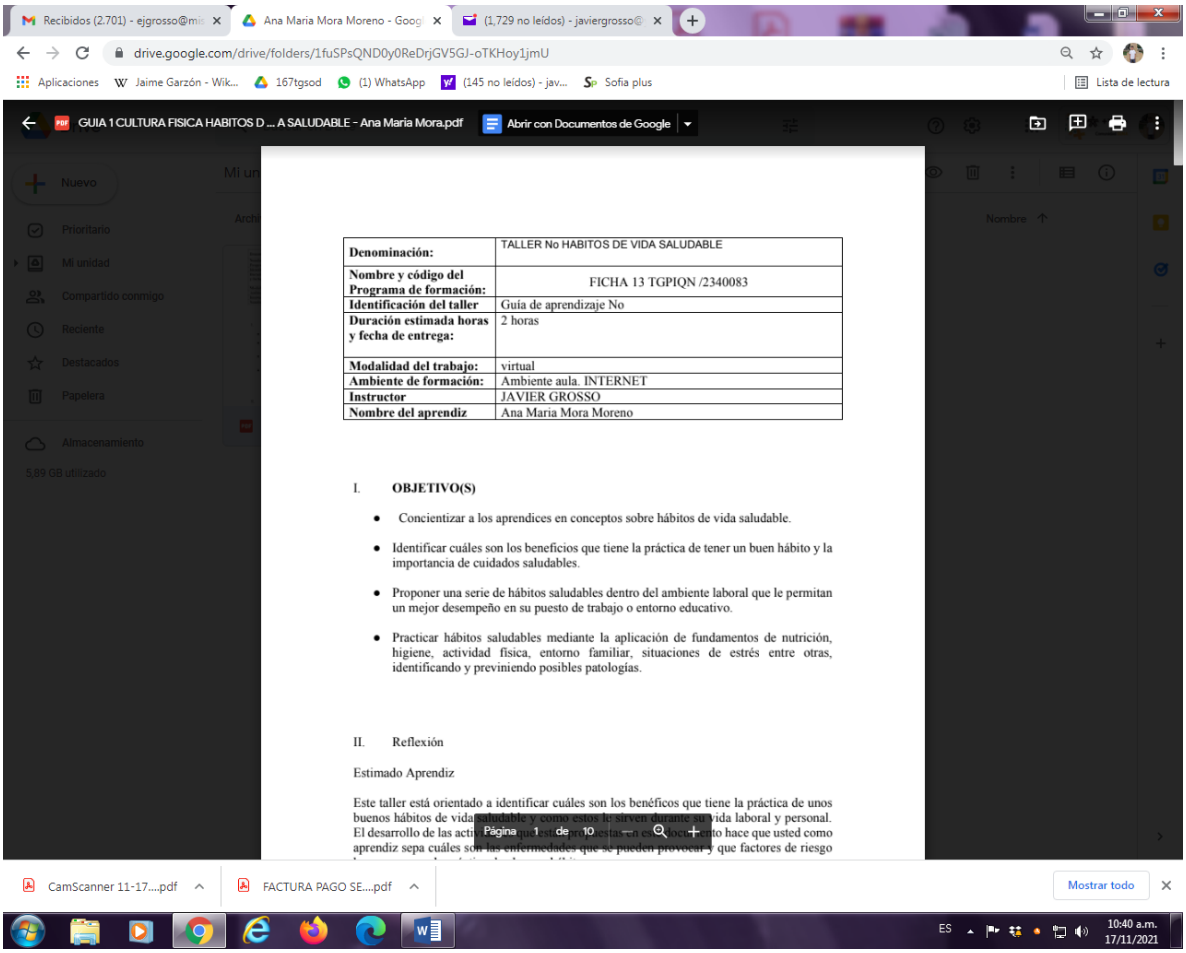

Recibidos (2.701) - ejgrosso@mi
Daniela duran - Google Drive
(1,729 no leídos) - javiergrosso@
drive.google.com/drive/folders/1JPfeuG2gInNdDCRHLjUIDEii0TP7xPuR
Aplicaciones
Jaime Garzón - Wik...
167tgsod
(1) WhatsApp
(145 no leídos) - jav...
Sofia plus
Lista de lectura
Drive
Buscar en Drive
Mi unidad
FICHA 73 TGGICN/...
EVIDENCIAS 10 DE NOVIE...
Daniela duran
0:03 / 24:10
InShOt
CamScanner 11-17....pdf
FACTURA PAGO SE....pdf
Mostrar todo
ES
10:37 a.m.
17/11/2021


Recibidos (2.701) - ejgrosso@mi
HOWARD AMIN SANCHEZ -
(1,729 no leídos) - javiergrosso©
drive.google.com/drive/folders/1I48ZO2L-3M3g-QgaSGZGTQ-EUqFgIaEL
Aplicaciones
Jaime Garzón - Wik...
167tgsod
(1) WhatsApp
(145 no leídos) - jav...
Sofia plus
Lista de lectura
Drive
Buscar en Drive
APRENDIZ HOWARD SANCHEZ
CamScanner 11-17....pdf
FACTURA PAGO SE....pdf
Mostrar todo
ES
10:37 a.m.
17/11/2021


Recibidos (2.701) - ejgrosso@mi
JUSTINE MURILLO GONZALE
(1,729 no leídos) - javiergrosso©
drive.google.com/drive/folders/1aC3JS1r4ccqTcRUXOZHxztyv_Wg00YKT
Aplicaciones
Jaime Garzón - Wik...
167tgsod
(1) WhatsApp
(145 no leídos) - jav...
Sofia plus
Lista de lectura
video-output-FD32B61A-B84F-4336-8CB0-04F495F7F3AF.mov
Abrir con Video Player for Googl...
InShOt
CamScanner 11-17....pdf
FACTURA PAGO SE....pdf
Mostrar todo
ES
10:38 a.m.
17/11/2021


y2meta.com - ejercicios-(144p).mp4
0:09 / 16:25


Recibidos (2.701) - ejgrosso@mis
EVIDENCIAS 10 DE NOVIEMBRE
(1,729 no leídos) - javiergrosso@
drive.google.com/drive/folders/17IUzcFxXI4SMaAaqGeE1qbAINDGAgElO
Aplicaciones
Jaime Garzón - Wik...
167tgsod
(1) WhatsApp
(145 no leídos) - jav...
Sofia plus
Lista de lectura
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
5,89 GB utilizado
Mi unidad > FICHA 13 TGPIQN /2340083 > EVIDENCIAS 10 DE NOVIEMBRE /2021
Carpetas
Nombre
Ana Maria Mora Moreno
Ángela Cristina Tunjano Bui...
Angie Lorena Mojica Noriega
Claudia Marcela Rengifo Es...
David Santiago Delgado Ro...
Dayra Natalia Acosta Astros
Itsa Lorena Zamudio Córdoba
jonathan javier gomez garcia
Jonathan Stiven Carpeta M...
Julián C Hernández M
María Fernanda Guarín Carri...
Natali Herrera Mora
Nini Johanna Umba Rojas
Oscar Santiago Giraldo Coll...
Paola Andrea Soler Silva
Pedro Nicolás Camacho Per...
Yahir Andrés Doria Díaz
Zuly Michel rubio
CamScanner 11-17....pdf
FACTURA PAGO SE....pdf
Mostrar todo
ES
10:40 a.m.
17/11/2021



Denominación:	TALLER No HABITOS DE VIDA SALUDABLE
Nombre y código del Programa de formación:	FICHA 13 TGPIQN /2340083
Identificación del taller	Guía de aprendizaje No
Duración estimada horas y fecha de entrega:	2 horas
Modalidad del trabajo:	virtual
Ambiente de formación:	Ambiente aula. INTERNET
Instructor	JAVIER GROSSO
Nombre del aprendiz	Ana Maria Mora Moreno

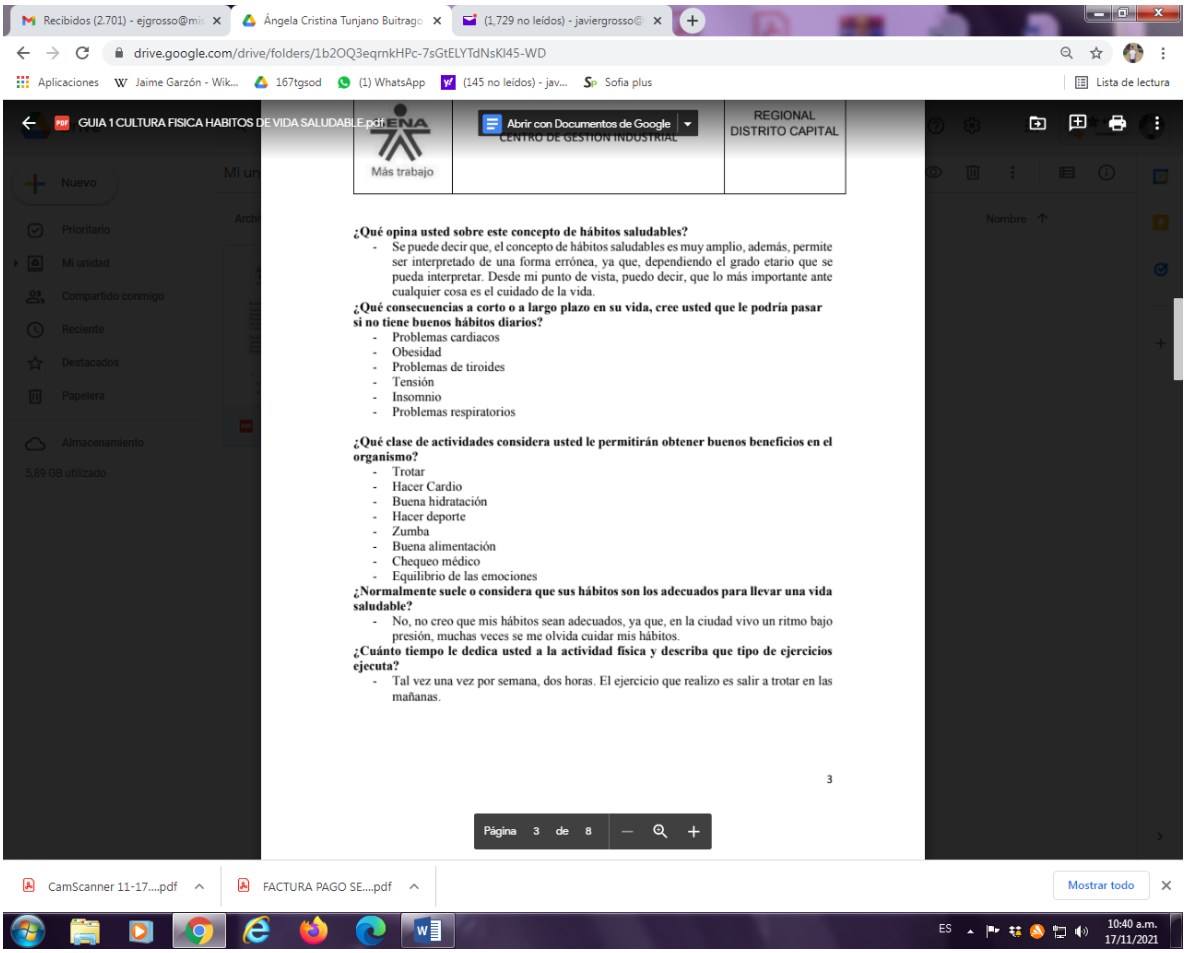
I. **OBJETIVO(S)**

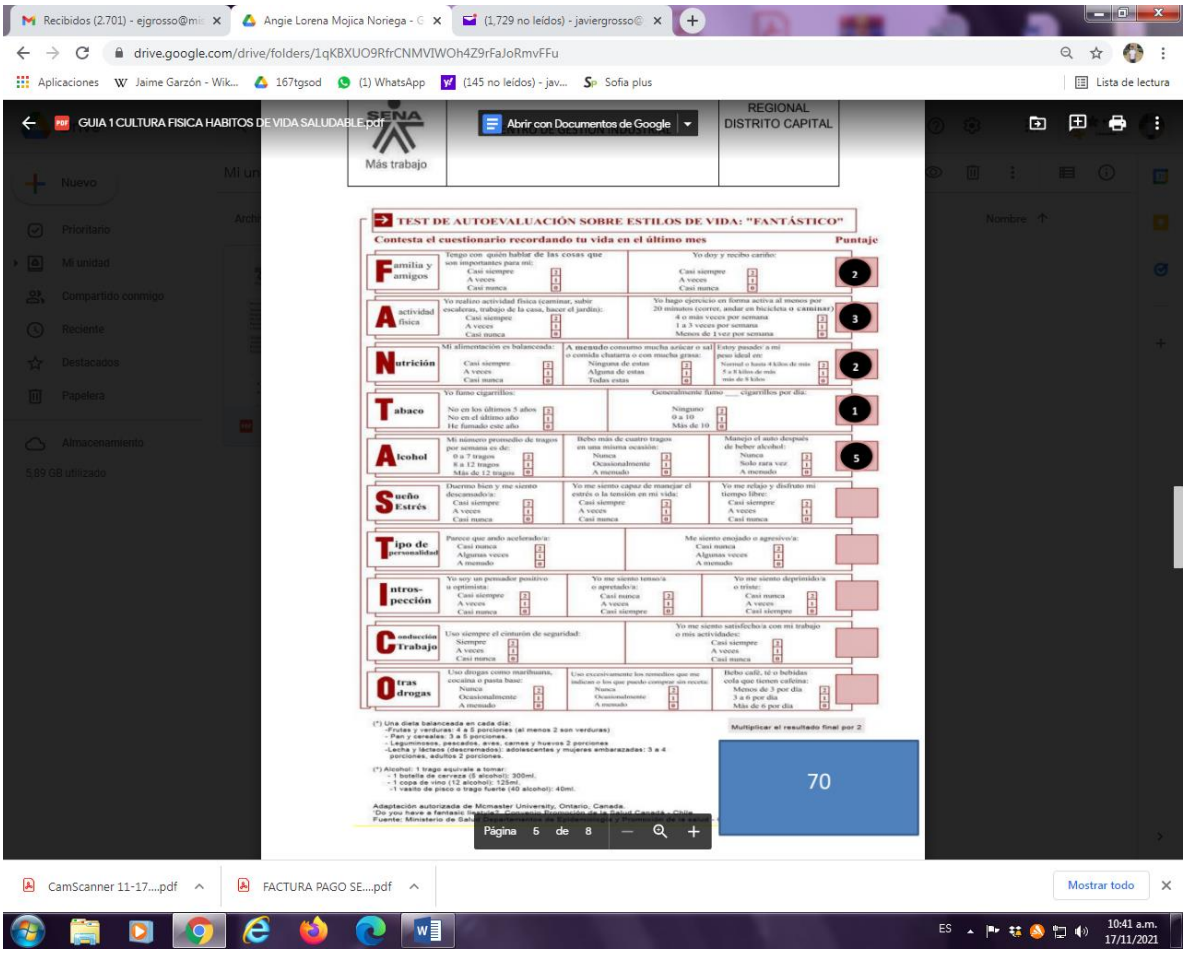
- Concientizar a los aprendices en conceptos sobre hábitos de vida saludable.
- Identificar cuáles son los beneficios que tiene la práctica de tener un buen hábito y la importancia de cuidados saludables.
- Proponer una serie de hábitos saludables dentro del ambiente laboral que le permitan un mejor desempeño en su puesto de trabajo o entorno educativo.
- Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición, higiene, actividad física, entorno familiar, situaciones de estrés entre otras, identificando y previniendo posibles patologías.

II. Reflexión

Estimado Aprendiz

Este taller está orientado a identificar cuáles son los benéficos que tiene la práctica de unos buenos hábitos de vida saludable y como estos le sirven durante su vida laboral y personal. El desarrollo de las acti[illegible]to hace que usted como aprendiz sepa cuáles son las enfermedades que se pueden provocar y que factores de riesgo


Recibidos (2.701) - ejgrosso@mis
Ángela Cristina Tunjano Buitrago
(1,729 no leídos) - javiergrosso@
drive.google.com/drive/folders/1b2OQ3eqrnkHPc-7sGtELYTdNsKI45-WD
Aplicaciones
Jaime Garzón - Wik...
167tgsod
(1) WhatsApp
(145 no leídos) - jav...
Sofia plus
Lista de lectura
GUIA 1 CULTURA FISICA HABITOS DE VIDA SALUDABLE.pdf
Abrir con Documentos de Google
Más trabajo
REGIONAL
DISTRITO CAPITAL
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
5,89 GB utilizado
Nombre
¿Qué opina usted sobre este concepto de hábitos saludables?
- Se puede decir que, el concepto de hábitos saludables es muy amplio, además, permite ser interpretado de una forma errónea, ya que, dependiendo el grado etario que se pueda interpretar. Desde mi punto de vista, puedo decir, que lo más importante ante cualquier cosa es el cuidado de la vida.
¿Qué consecuencias a corto o a largo plazo en su vida, cree usted que le podría pasar si no tiene buenos hábitos diarios?
- Problemas cardiacos
- Obesidad
- Problemas de tiroides
- Tensión
- Insomnio
- Problemas respiratorios
¿Qué clase de actividades considera usted le permitirán obtener buenos beneficios en el organismo?
- Trotar
- Hacer Cardio
- Buena hidratación
- Hacer deporte
- Zumba
- Buena alimentación
- Chequeo médico
- Equilibrio de las emociones
¿Normalmente suele o considera que sus hábitos son los adecuados para llevar una vida saludable?
- No, no creo que mis hábitos sean adecuados, ya que, en la ciudad vivo un ritmo bajo presión, muchas veces se me olvida cuidar mis hábitos.
¿Cuánto tiempo le dedica usted a la actividad física y describa que tipo de ejercicios ejecuta?
- Tal vez una vez por semana, dos horas. El ejercicio que realizo es salir a trotar en las mañanas.
3
Página 3 de 8
CamScanner 11-17....pdf
FACTURA PAGO SE....pdf
Mostrar todo
ES
10:40 a.m.
17/11/2021


Recibidos (2.701) - ejgrosso@mi
Angie Lorena Mojica Noriega - G
(1,729 no leídos) - javiergrosso©
drive.google.com/drive/folders/1qKBXUO9RfrCNMVIWOh4Z9rFaJoRmvFFu
Aplicaciones
Jaime Garzón - Wik...
167tgsod
(1) WhatsApp
(145 no leídos) - jav...
Sofia plus
Lista de lectura
GUIA 1 CULTURA FISICA HABITOS DE VIDA SALUDABLE.pdf
Abrir con Documentos de Google
Más trabajo
REGIONAL
DISTRITO CAPITAL
TEST DE AUTOEVALUACIÓN SOBRE ESTILOS DE VIDA: "FANTÁSTICO"
Contesta el cuestionario recordando tu vida en el último mes
Puntaje
Familia y amigos
Actividad física
Nutrición
Tabaco
Alcohol
Sueño Estrés
Tipo de personalidad
Introspección
Conducción Trabajo
Otras drogas
Multiplicar el resultado final por 2
70
Página 5 de 8
CamScanner 11-17....pdf
FACTURA PAGO SE....pdf
Mostrar todo
ES
10:41 a.m.
17/11/2021

Recibidos (2.701) - ejgrosso@mi | Claudia Marcela Rengifo Espitia | (1,729 no leídos) - javiergrosso@

drive.google.com/drive/folders/1XBykoZK8s12BYnkxlrWWEbgmoybWrIIT

Aplicaciones | Jaime Garzón - Wik... | 167tgsod | (1) WhatsApp | (145 no leídos) - jav... | Sofia plus | Lista de lectura

GUIA 1 CULTURA FISICA HABITOS DE VIDA SALUDABLE.pdf

Abrir con Documentos de Google

Nuevo

Prioritario

Mi unidad

Compartido conmigo

Reciente

Destacados

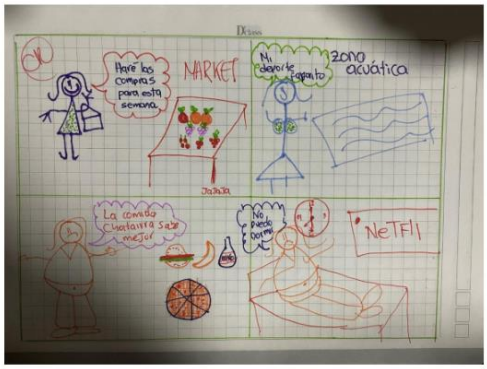
Papelera

Almacenamiento

5,89 GB utilizado

Nombre

SENA Más trabajo	CENTRO DE GESTION INDUSTRIAL	REGIONAL DISTRITO CAPITAL



PLAZO DE ENTREGA **SABADO 13 DE NOVIEMBRE /2021 HORA 5 P.M**

Página 8 de 8

CamScanner 11-17....pdf | FACTURA PAGO SE....pdf | Mostrar todo

ES 10:41 a.m. 17/11/2021

SENA Más trabajo	CENTRO DE GESTION INDUSTRIAL	REGIONAL DISTRITO CAPITAL

Hacer una historieta de media hoja donde relacione los **BUENOS** hábitos saludables para la vida.

