Centro de Bienestar del Anciano
Santa Ana
¡Llenos de Amor!

TALLERES DE EDUCACIÓN EN SALUD

Centro de Bienestar del Anciano Santa Ana

MES: Octubre

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:	Hábitos y estilos de vida saludable.
DIRIGIDO A:	Trabajadoras CBA Santa Ana.
ENCARGADA(S):	Nutricionista - María Antonia Restrepo.

Se realiza la actividad de Hábitos y estilos de vida saludable con la finalidad de mejorar el estilo y la calidad de vida/ trabajo de todos los empleados pertenecientes al CBA Santa Ana.

Donde se abordaron temas de nutrición relacionados con alimentación sana, peso saludable, actividad física, todo con la finalidad de contribuir a un mejor desempeño laboral de cada uno de los trabajadores del CBA Santa Ana.

Tener hábitos y estilos de vida y trabajo saludables, permite a los trabajadores realizar funciones de manera más eficaz y a su vez eficiente puesto que, las personas al estar satisfechas en su sitio de trabajo llevan a cabo sus tareas de forma más positiva y productiva, ya que las prácticas de actividad física, autocuidado y alimentación cumplen un rol relevante como estimulantes de la capacidad de aprendizaje, al mismo tiempo que disminuyen la ansiedad y el estrés

Desarrollo de la actividad

1. Bienvenida y presentación de los profesionales encargados del Taller**.**
2. Desarrollo del tema central por medio de diapositivas y explicación del tema.
3. Actividad de preguntas y cierre.



Registros fotográficos.



¿Qué son los hábitos saludables?



Los hábitos saludables son todas aquellas conductas que conocemos como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social.