¡Descubre la historia de nuestro estilo de vida!

Todo el mundo lo sabe que vivimos de una forma muy poco saludable con todas las consecuencias que ello conlleva. Nos movemos muy poco, comemos demasiado y de manera muy poco saludable. Además, nos cuesta mucho lidiar con el exceso de estrés

diario y las consecuencias son desastrosas.

¿Dónde comenzamos a llevar un estilo de vida tan poco saludable? ¿Cómo hemos vivido la mayor parte de nuestra existencia? ¿Qué nos ha llevado a llevar esta vida mucho menos saludable? ¿Se puede cambiar el rumbo?

¡Encontrarás respuestas a todas estas preguntas en el mini curso que consta de 9 videos gratuitos llamado 'El punto de inflexión del Homo Sapiens'!

Con el apoyo de la Unión Europea, un equipo de 12 expertos procedentes de 6 países europeos diferentes, se puso a trabajar a principios del año 2019 para recopilar los conocimientos esenciales de un estilo de vida saludable, conocimientos que toda persona debe conocer para tomar decisiones saludables. Se han utilizado metanálisis y las pautas de estilo de vida recomendadas por la OMS. El curso en video también explica el qué hay detrás de esto y cómo abordarlo.

El programa está disponible de forma gratuita, en 7 idiomas, para profesionales y consumidores, pero también para empresas, instituciones, trabajadores del cuidado y bienestar, políticos, profesores, entrenadores de estilo de vida, voluntarios, etc.

Regístrese en enlace inferior y reciba de inmediato su propio escaneo de estilo de vida y el mini curso en video: ¡El punto de inflexión del Homo Sapiens!

NEW HEALTH REGISTRO

Link to Original article: http://www.aedesa.org/noticias/descubre-la-historia-de-nuestro-estilo-de-vida?elem=291360