

AEDESA - Noticias

<https://www.aedesa.org/>

¡Descubre la historia de nuestro estilo de vida!



D E S C U B R E

# La historia de nuestro estilo de vida



M I N I - V I D E O  
C U R S O G R A T I S !

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:** <https://www.aedesa.org/noticias/descubre-la-historia-de-nuestro-estilo-de-vida?elem=291360>