



Aprende como, cuando y donde quieras con nuestros talleres digitales

Este mes de febrero tienes a tu disposición nuestros talleres digitales grabados.

Aprende a comer saludablemente

Aprenderemos a organizar una alimentación saludable teniendo en cuenta diferentes circunstancias cotidianas en función de nuestro estilo de vida, con herramientas y consejos fácilmente aplicables.

[Entra](#)

No tengo tiempo, ¿cómo puedo entrenar?

¿Sientes que a tus días le faltan horas y nunca encuentras el momento adecuado para entrenar? ¡Eso no es excusa para no ponerte en forma! Con esta sesión práctica, tan solo necesitarás unos cuantos minutos al día, unas bandas elásticas y unas mancuernas pequeñas, aunque esta carga podrás sustituirla por una mochila o unas botellas de agua.

[Entra](#)

Prevención cardiovascular

Las enfermedades cardiovasculares son ocasionadas por múltiples causas asociadas a uno o varios factores de riesgo, siendo estos últimos en su mayoría consecuencia de conductas, las cuales son susceptibles de modificarse para lograr un estilo de vida saludable y una buena salud. ¿Sabías que este tipo de enfermedad se puede prevenir? En este taller hablaremos de estos factores y te contaremos cómo manejarlo.

[Entra](#)

Meditación centrada en la autocompasión

Busca un momento tranquilo y practica con esta meditación centrada en la autocompasión.

[Entra](#)