



Aprende como, cuando y donde quieras con nuestros talleres digitales



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

Compra saludable, ¿cómo leer el etiquetado?

Convertirás a la lista de la compra en tu mejor aliada para llevar una alimentación saludable, conociendo cómo puedes diferenciar los productos en función de su etiquetado y cuál es la mejor manera de almacenarlos una vez los tengas en casa.

[Entra](#)

Protege a tu hijo de las infecciones respiratorias

En este taller tendremos una visión de cuales son las principales infecciones respiratorias que impactan en los niños desde el nacimiento hasta los 4 años, poniendo especial énfasis en broquiolitis. Destacaremos la importancia de identificar signos y síntomas clave y tratamientos disponibles para estas infecciones.

[Entra](#)



TALLERES PRÁCTICOS

Meditación centrada en la respiración

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

[Entra](#)

Fortalecimiento de piernas y glúteos

Correr, caminar, subir escaleras o simplemente sentarse, son movimientos posibles gracias a nuestras piernas, muslos y glúteos, y fortalecerlos es esencial. ¿Quieres saber cómo conseguirlo? Te propondremos un entrenamiento para tus piernas y glúteos y te daremos las claves para optimizar este entrenamiento y poder enfocarlo a tus propios objetivos.

[Entra](#)