OnLife Balance: vivere e lavorare in salute

Obiettivi

Il corso ha l'obiettivo di informare e sensibilizzare gli utenti su come alimentazione, attività fisica e stili di vita influenzino la salute fisica e mentale, fornendo strumenti pratici, consapevolezza e motivazione per adottare scelte salutari nella vita quotidiana.

Programma

- Alimentazione corretta: energia per la tua giornata: Ti presento Martina!
- Dalla pancia alla testa: come ciò che mangi influenza chi sei
- Fit o finte?
- Spesa intelligente? C'è un'app per questo!
- Ma gli integratori servono?
- Tra carenze vere e soluzioni facili: il punto sugli integratori
- Scelte consapevoli
- Bastano due o tre gesti nuovi!
- Attività motoria e sportiva: muoviti, ti fa bene!: Questa è Claudia
- Mens sana in corpore attivo: il movimento come antidepressivo quotidiano
- Movimento e benessere durante il lavoro? C'è un'app per questo!
- Muscoli e terza età: prevenzione di fragilità e perdita di autonomia – la sarcopenia
- Stili di vita salutari: il tuo corpo non dimentica: Ecco Davide!
- Fumo, alcol e cervello – quello che il corpo non dimentica
- Meno scroll e più controllo: C'è un'app anche per questo!
- Dopamina e dipendenze – come nasce un'abitudine e come si modifica
- Non è facile ma tengo duro
- Conclusione

Durata: 1h 00m