FORMACIONES

Talleres Activa • Alimentación saludable • **FO-TA-AS-0020**

REINICIA TU ALIMENTACIÓN
VUELTA A LOS HÁBITOS SALUDABLES







Una formación para aprender a recuperar hábitos alimentarios saludables y mantenerlos en el tiempo, sin caer en el perfeccionismo ni en los cambios radicales. Descubre cómo funciona la creación de hábitos, qué nos impide mantenerlos y qué estrategias podemos aplicar para mejorar nuestra alimentación, organización y bienestar a través de pequeños cambios sostenibles.

Presencial Online	1-2 horas	Teórico-práctica	Aplicación inmediata	100% bonificable*

OBJETIVOS

- Comprender cómo se crean y mantienen los hábitos.
- Identificar las barreras que dificultan el cambio.
- Conocer las cuatro leyes del cambio de comportamiento.
- Aprender estrategias para incorporar hábitos alimentarios saludables.
- Diseñar una rutina de autocuidado realista y sostenible.

CONTENIDOS

1 Fundamentos
- Qué son los hábitos y cómo se forman.
- Cómo salir de la zona de confort.
- Barreras: perfeccionismo, inmediatez y automatismos.
- Motivación, repetición y constancia.

2 Estrategias para el cambio
- Las cuatro leyes del cambio de comportamiento.
- Cómo hacer los hábitos obvios, atractivos y sencillos.
- La regla de los 2 minutos.
- Seguimiento del progreso con un habit tracker.

3 Aplicación práctica
- Hábitos alimentarios para incorporar al día a día.
- Reducción de azúcares y ultraprocesados.
- Hidratación y organización de las comidas.
- Alimentación consciente y cuidado de la microbiota.

BENEFICIOS

Para las personas y el equipo
- Mayor facilidad para incorporar hábitos saludables.
- Herramientas para superar las barreras del cambio.
- Mejor organización de la alimentación diaria.
- Mayor conciencia sobre las propias rutinas.
- Recursos para mantener la motivación y la constancia.

Para la empresa
- Promueve una cultura de autocuidado y bienestar.
- Facilita la incorporación de hábitos saludables en la plantilla.
- Aporta herramientas para mejorar la organización personal.
- Refuerza los programas corporativos de nutrición y prevención.
- Fomenta pequeños cambios sostenibles en el entorno laboral.

METODOLOGÍA
- Formación teórico-práctica.
- Identificación de hábitos y barreras.
- Ejercicios de planificación personal.
- Herramientas de seguimiento.

INCLUYE
- Material formativo.
- Estrategias para crear hábitos.
- Plantillas de seguimiento de hábitos.
- Ejemplos prácticos de cambios cotidianos.
- Recomendación de alimentación saludable.

EQUIPO DOCENTE
La formación será impartida por un profesional especializado en Nutrición y Dietética, educación alimentaria y cambio de hábitos, con amplia experiencia en formaciones y talleres en entornos laborales. Se facilitará más información del formador una vez concretada la fecha de la actividad.

VALOR QUE APORTA

Autocuidado | **Constancia** | **Nutrición** | **Bienestar** | **Motivación**

Pequeños cambios, grandes hábitos. Reinicia tu alimentación y construye una rutina saludable que puedas mantener.

* Bonificable por FUNDAE con una contratación mínima de 2 horas

justwellness