

Brain fitness: Cuida tu cerebro y mejora tu calidad de vida

Patricia Mesa Gresa, Departament de Psicobiologia

Descripción:

El objetivo del presente curso se basa en el aprendizaje de estrategias básicas, basadas en el denominado “brain fitness” y dirigidas a promover la salud cerebral y la calidad de vida. Entre las principales estrategias incluidas en el curso destacan la estimulación cognitiva, la nutrición y alimentación y los efectos de la actividad física, entre otros; así como los hábitos que nos perjudican a nivel cerebral, como son las adicciones o el estrés.

Al finalizar el curso, se espera que los y las asistentes tengan información aplicada de cómo mejorar los hábitos de vida y como incluir estrategias efectivas que permitan cuidar el cerebro, fomentar el bienestar físico y emocional y mantener una buena calidad de vida.

Fechas:

Enero: 7, 14, 19, 21, 26, 28

Horario:

Lunes: 15:30h. -19:00h.

Miércoles: 15:30h. -19:00h.

28 de enero 15:30h. - 18:00h.

Idioma: Castellano

Curso presencial

Duración: 20

Créditos Nau Gran: 2

Precio: 60 €