

BRAIN FITNESS: CUIDA TU CEREBRO Y MEJORA TU CALIDAD DE VIDA



la **Nau Gran**

VNIVERSITAT DE VALÈNCIA

PATRICIA MESA GRESA

DPT. PSICOBIOLOGÍA

BRAIN FITNESS: CUIDA TU CEREBRO Y MEJORA TU CALIDAD DE VIDA

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.

BRAIN FITNESS: CUIDA TU CEREBRO Y MEJORA TU CALIDAD DE VIDA

Fechas:

Febrero: 6, 13, 20 y 27

Marzo: 5, 12 y 26

Abril: 9, 16 y 23

Horario:

Martes de 11:30 a 13:30 horas

Duración: 20

Modalidad: Presencial

Idioma: Castellano

Precio: 55,44 €

Créditos Nau Gran: 2