

CAMINANDO HACIA EL BIENESTAR

SENSIBILIZACIÓN PARA EL DESARROLLO DE LA CULTURA DE LA SALUD

¿QUÉ ES?

Un itinerario formado por **9 temáticas** a elegir con contenidos sobre hábitos saludables (vídeos, guías, talleres, infografías...).

¡Y totalmente **gratuito!**

100% DIGITAL

BENEFICIOS



Mejorar el nivel de **salud** y bienestar.
Adoptar un estilo de vida saludable.
Reducir el sedentarismo.
Apostar por una nutrición equilibrada.
Aprender a gestionar el estrés.
Sentirse mejor con uno mismo.
Cuidar nuestro **bienestar** emocional.



TEMÁTICAS A ELEGIR



Conociéndonos mejor.
¡Ponte las zapatillas!
Alimentarse bien, sentirse mejor.
El descanso, nuestro mejor aliado.
Fitness Emocional.
Cuida tu espalda.
Articulaciones sanas.
¡Vence al estrés!
Mindfulness, un viaje a tu interior.

CÓMO FUNCIONA

- 1 Elige las temáticas que te interesen.
- 2 Selecciona cuándo quieres empezar a recibir los contenidos.
- 3 Selecciona cada cuánto tiempo quieres recibirlos.
- 4 Realizada la inscripción, comenzarás a recibir tu itinerario saludable directamente en tu e-mail.



¡Entra en el portal web rincondelasalud.com e inscríbete!