

## **PEQUEÑOS HÁBITOS, GRANDES DIFERENCIAS**

### **Objetivos:**

Concientizar sobre cómo el estado físico, la postura, la alimentación y la forma de respirar repercuten en la calidad de vida y el rendimiento.

Enseñar técnicas simples, brindar tips de hábitos saludables y orientar para incorporar todo esto en la rutina diaria.

### **Contenidos:**

- La incorporación de hábitos saludables para el aumento del bienestar y el mayor rendimiento.
- Reeducción respiratoria: capacidad pulmonar y aumento de vitalidad.
- La influencia del ritmo respiratorio en la actividad cerebral y en las emociones.
- Técnicas corporales: consciencia y entrenamiento inteligente.
- Técnicas de descontracción: la habilidad de relajarse a voluntad y reponer energía.
- Tips para el desarrollo de nuevos hábitos.