

FORMACIÓN INTEGRATIVA



Bienestar y Salud Laboral



SALUD FÍSICA

SALUD FÍSICA

SALUD FÍSICA:

Alimentación y Hábitos Saludables

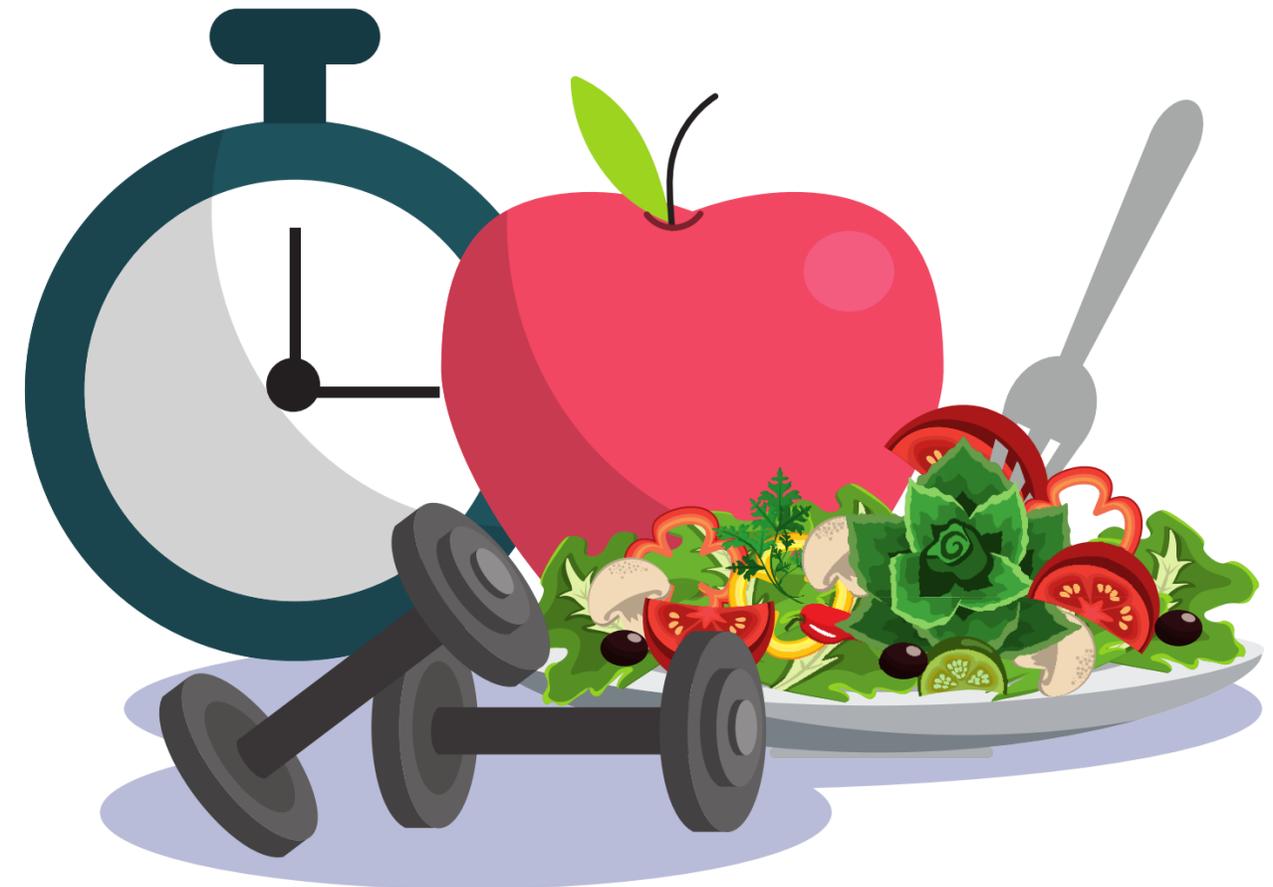
Cuidar la alimentación es fundamental para disfrutar de un estado de salud óptimo, tanto como ejercitar el cuerpo y una rutina de sueño adecuada.

En nuestros cursos y talleres enseñamos a establecer y mantener unos hábitos que nos proporcionen una mayor calidad de vida.

Formamos sobre hábitos y rutinas saludables: alimentación saludable y salud digestiva, gestión del sueño y desconexión digital, y la importancia de la actividad física y el movimiento.

En nuestra formación integrativa unimos la alimentación y los hábitos saludables con la gestión del estrés y de las emociones, todo ello teniendo en cuenta las diferencias de género.

Puedes pedirnos una cita y hablamos.



SALUD FÍSICA

SALUD FÍSICA: Alimentación y Hábitos Saludables

ÁREAS DE FORMACIÓN

HÁBITOS SALUDABLES

Bienestar Físico, Emocional y Mental

- Microbiota y Salud Mental
- Mejorar mi descanso
- Mejorar mi memoria y concentración



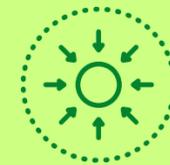
ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SALUD DIGESTIVA (Show-cooking opcional)

- Controlar mi peso y deshinchar
- Microbiota y salud digestiva
- Alimentación cardiosaludable



TALLERES ESPECÍFICOS de Salud

- Herramientas para el Covid Persistente
- Prevención del cáncer
- Salud hormonal de hombres y mujeres



CUIDAR EL SISTEMA MÚSCULO-ESQUELÉTICO

- Mejorar mi forma física y evitar el sedentarismo
- Reforzar mi sistema músculo-esquelético
- Mejorar la salud de mi espalda.



MICROBIOTA Y SALUD MENTAL

CON SHOW-COOKING PARTICIPATIVO OPCIONAL

Una formación integrativa que une conocimientos sobre microbiota y el eje intestino-cerebro con nutrición específica y hábitos adecuados de salud física para contribuir a una mejor salud cerebral y mental

Dirigido a personas trabajadoras, PRL, Vigilancia de la Salud y mandos.

CONTENIDOS

- Cómo el estado de nuestra microbiota se relaciona con nuestro estado emocional y mental: evidencias científicas.
- Reequilibrar la microbiota mediante nutrición, actividad física y pautas específicas, para contribuir a una mejor salud mental.
- Show-cooking práctico (opcional): platos sabrosos, sencillos y rápidos de cocina prebiótica para reforzar nuestra microbiota.



TALLER

 1 sesión

 2 horas

 Presencial hasta 15 personas

 Online hasta 50 personas

TALLER + SHOW-COOKING

 1 sesión

 4 horas

 Presencial hasta 15 personas

 Online hasta 30 personas

MEJORAR MI DESCANSO

DIRIGIDO A PERSONAS TRABAJADORAS, PRL,
VIGILANCIA DE LA SALUD Y MANDOS.

Una formación integrativa que une conocimientos sobre higiene del sueño con nutrición específica y hábitos adecuados de salud física para conciliar y mantener el sueño.

CONTENIDOS

- Ciclos circadianos y pautas para mejorar el sueño, el descanso y la desconexión digital.
- Nutrición específica en caso de problemas con el sueño: nutrientes que se necesitan en mayor cantidad.
- La actividad física como herramienta para mejorar la salud en caso de problemas para conciliar y mantener el sueño.
- Herramientas prácticas y ejercicios de gestión del estrés a nivel personal. Técnicas para relajarse y desconectar.



2 sesiones de 3 horas



6 horas en total



Presencial hasta 15 personas



Online hasta 50 personas

MEJORAR MI MEMORIA Y CONCENTRACIÓN

DIRIGIDO A PERSONAS TRABAJADORAS, PRL,
VIGILANCIA DE LA SALUD Y MANDOS.

A partir de este Taller se pueden poner en práctica pautas que mejoran la actividad cerebral y el ritmo de descanso y desconexión. Una visión integrativa que une conocimientos sobre nutrición, actividad física y descanso para la estimulación cerebral y su eficacia.

CONTENIDOS

- Herramientas prácticas: ejercicios para la memoria y la concentración.
- Pautas específicas para mejorar la higiene del sueño
- Descanso y desconexión digital.
- Alimenta tu cerebro: nutrición específica para la salud del eje intestino-cerebro.
- Pausas activas y ejercicios físicos para evitar el sedentarismo y activar la estimulación cerebral.
- Herramientas para la gestión del tiempo.



1 sesión



4 horas



Presencial hasta 15 personas



Online hasta 50 personas

CONTROLAR MI PESO Y DESHINCHAR

CON SHOW-COOKING PARTICIPATIVO OPCIONAL

Dirigido a personas trabajadoras, PRL, Vigilancia de la Salud y mandos.

En este Taller se abordan de forma integrativa las claves de una nutrición específica y actualizada para ayudar a deshinchar y depurar, y pautas concretas para unos hábitos de vida que contribuyan a mantener el peso.

CONTENIDOS

- Práctica: autodiagnóstico individual de mis hábitos. Hambre emocional vs hambre física.
- Claves para depurar y deshinchar: qué comer, qué evitar: alimentos y técnicas de cocina que ayudan a bajar el sobrepeso.
- Pautas para unos hábitos de vida más saludables que contribuyan a mantener el peso.
- Show-cooking práctico (opcional): platos sabrosos, sencillos y rápidos de cocina anti-inflamatoria y depurativa.



TALLER

 1 sesión

 3 horas

 Presencial hasta 15 personas

 Online hasta 50 personas

TALLER + SHOW-COOKING

 2 sesiones de 3 horas

 6 horas en total

 Presencial hasta 15 personas

 Online hasta 30 personas



MICROBIOTA Y SALUD DIGESTIVA

CON SHOW-COOKING PARTICIPATIVO OPCIONAL

Taller dirigido a personas trabajadoras, PRL, Vigilancia de la Salud y mandos

Una formación integrativa que une conocimientos sobre sistema digestivo y microbiota con nutrición específica y pautas para unos hábitos adecuados de vida, con el fin de contribuir a una mejor salud digestiva y global.

CONTENIDOS

- Relación de la salud digestiva y el estado de nuestra microbiota
- Re-equilibrar y mejorar afecciones digestivas como colon irritable/hinchazón/flatulencias/diarrea/estreñimiento mediante nutrición adecuada, actividad física y pautas específicas, para una mejor salud digestiva.
- Show-cooking práctico (opcional): platos sabrosos, sencillos y rápidos de cocina prebiótica para reforzar nuestra microbiota.



TALLER



1 sesión



2 horas



Presencial hasta 15 personas



Online hasta 50 personas

TALLER + SHOW-COOKING



1 sesión



4 horas



Presencial hasta 15 personas



Online hasta 30 personas



ALIMENTACIÓN CARDIOSALUDABLE

CON SHOW-COOKING PARTICIPATIVO OPCIONAL

Dirigido a personas trabajadoras, PRL, Vigilancia de la Salud y mandos.

Este Taller aborda la salud cardiovascular de manera práctica, integrando conocimientos sobre nutrición cardio-saludable específica y hábitos adecuados en nuestro día a día. El Show-cooking le da un plus de participación y aprendizaje.

CONTENIDOS

- La importancia de la salud cardiovascular y los diferentes síntomas de infarto en hombres y mujeres.
- Nutrición específica y actualizada para la salud cardiovascular.
- Pautas para mejorar los hábitos de vida, como la gestión del sueño, las pausas activas y actividad física específica para la salud cardiovascular.
- Herramientas prácticas para la gestión del estrés, las preocupaciones y la presión en el trabajo y a nivel personal.
- Show-cooking práctico (opcional): platos sabrosos, sencillos y rápidos de nutrición cardio-saludable.



TALLER



1 sesión



3 horas



Presencial hasta 15 personas



Online hasta 50 personas

TALLER + SHOW-COOKING



2 sesiones de 3 horas



6 horas en total



Presencial hasta 15 personas



Online hasta 30 personas

HERRAMIENTAS PARA EL COVID PERSISTENTE

TALLER DIRIGIDO A PERSONAS TRABAJADORAS, PRL, VIGILANCIA DE LA SALUD Y MANDOS

Una formación integrativa que tiene como objetivo reforzar el sistema inmunitario y reducir la inflamación, integrando conocimientos de nutrición específica con hábitos adecuados de salud física en caso de padecer Covid Persistente.

CONTENIDOS

- Situación del Covid Persistente en nuestro país y afectación a la vida laboral.
- Herramientas prácticas de gestión del estrés y la ansiedad provocada por la sintomatología a nivel personal.
- Pautas para reforzar el sistema inmunitario, para mejorar el sueño y la desconexión digital. La actividad física como herramienta para mejorar la salud en caso de Covid Persistente.
- La relación del sistema inmunológico con el sistema digestivo y la microbiota. Nutrición específica: nutrientes que se necesitan en mayor cantidad y pautas concretas en caso de Covid Persistente.



TALLER



2 sesiones de 3 horas



6 horas en total



Presencial hasta 15 personas



Online hasta 50 personas



PREVENCIÓN DEL CÁNCER

TALLER DIRIGIDO A PERSONAS TRABAJADORAS,
PRL, VIGILANCIA DE LA SALUD Y MANDOS.

Este taller integra conocimientos sobre nutrición específica, pautas concretas para mejorar los hábitos de vida y reforzar el sistema inmunológico, así como claves para reducir la exposición a los alteradores hormonales, con el fin de ayudar a prevenir diferentes tipos de cáncer.

CONTENIDOS

- Pautas para un estilo de vida saludable que favorezca la prevención del cáncer: nutrición específica y actualizada, higiene del sueño, actividad física, gestión del estrés...
- Claves para reforzar el sistema inmunológico y por tanto nuestras defensas contra las células cancerígenas.
- Cánceres hormono-dependientes: pautas para prevenirlos. Reducir la exposición a los alteradores hormonales: pautas prácticas para el día a día.

TALLER



2 sesiones de 3 horas



6 horas en total



Presencial hasta 15 personas



Online hasta 50 personas

SALUD HORMONAL DE HOMBRES Y MUJERES

Una formación integrativa sobre los ciclos hormonales, los alteradores endocrinos, y pautas para unos hábitos de vida que propicien el equilibrio y la salud hormonal.

CONTENIDOS

- Los ciclos de vida y los ciclos hormonales de las mujeres y hombres, y su influencia en la vida laboral.
- Alteradores endocrinos: evaluación preventiva y propuestas de medidas desde PRL/Salud Laboral.
- Pautas para adoptar hábitos de vida más saludables que favorezcan el equilibrio hormonal, como medidas para mejorar el sueño y la desconexión, nutrición saludable, actividad física, gestión emocional y del estrés...



2 Talleres dirigidos a:

- ⦿ Personal en general, para su autocuidado, salud y bienestar.
- ⦿ Servicio Prevención y Vigilancia de la Salud: para contribuir a la evaluación preventiva de los riesgos laborales que pueden presentar los disruptores endocrinos

TALLER BÁSICO

- 📅 2 sesiones de 3 horas
- 🕒 6 horas en total
- 👥 Presencial hasta 15 personas
- 💻 Online hasta 50 personas

PRL Y VIGILANCIA DE LA SALUD

- 📅 2 sesiones de 4 horas
- 🕒 8 horas en total
- 👥 Presencial hasta 15 personas
- 💻 Online hasta 50 personas

MEJORAR MI FORMA FÍSICA Y EVITAR EL SEDENTARISMO

DIRIGIDO A PERSONAS TRABAJADORAS, PRL,
VIGILANCIA DE LA SALUD Y MANDOS

En este Taller se hace hincapié en la importancia del movimiento y la actividad física, mediante la práctica de ejercicios y pautas para adoptar hábitos de vida más saludables. Incluye la práctica de herramientas para aumentar la motivación y establecer compromisos personales.

CONTENIDOS

- Consecuencias del sedentarismo para la salud. Tipos de actividad física y pautas saludables adecuadas, según ritmos de vida.
- Práctica de pausas activas y micro entrenamientos, ejercicios para reforzar la espalda, la musculatura, estiramientos y ejercicios para practicar la flexibilidad, el equilibrio y la coordinación.
- Pautas para adoptar un estilo de vida más saludable, como higiene del sueño y nutrición específica para la salud osteomuscular.
- Trabajar sobre las creencias/excusas. Herramientas de Coaching para la motivación y para ponernos en acción.



2 sesiones de 4 horas



8 horas en total

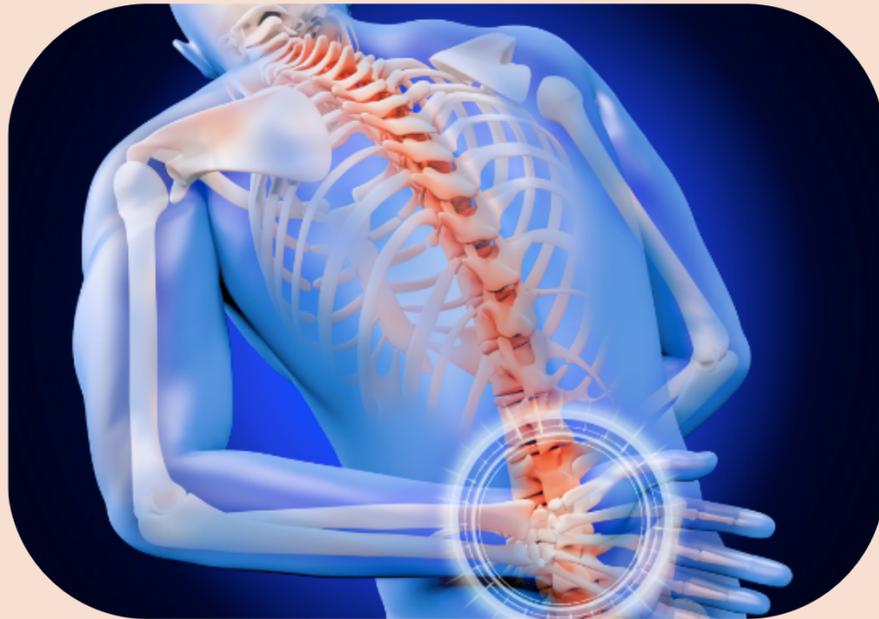


Presencial hasta 15 personas



Online: consultar

REFORZAR MI SISTEMA MÚSCULO-ESQUELÉTICO



2 sesiones de 4 horas



8 horas en total



Presencial hasta 15 personas



Online: consultar

DIRIGIDO A PERSONAS TRABAJADORAS, PRL,
VIGILANCIA DE LA SALUD Y MANDOS.

En este Taller se practican pausas activas, ejercicios para reforzar la musculatura, estiramientos y ejercicios para la movilidad, el equilibrio y la coordinación. Se integran pautas para adoptar hábitos de vida que favorezcan una mejor salud osteomuscular.

CONTENIDOS

- Práctica de ejercicios como pausas activas, micro entrenamientos... ejercicios para reforzar la espalda, las cervicales, muñecas, codos y hombros. Incluye calentamientos, estiramientos y ejercicios de movilidad para mejorar la rigidez articular.
- Pautas para adoptar hábitos de vida más saludables: sueño, nutrición para el sistema músculo-esquelético, gestión de la tensión y el estrés...

MEJORAR LA SALUD DE MI ESPALDA

ESCUELA DE ESPALDA



Sesiones periódicas, según las necesidades de la empresa



El número de horas dependerá del número de sesiones.



Presencial hasta 15 personas

CONTENIDOS

- Mi espalda: la columna vertebral. Músculos que la sostienen. Factores de riesgo para la aparición de lesiones y dolor en la espalda.
- Prevención: higiene postural y ergonomía: la importancia de una postura correcta y de una espalda fuerte.
- Autodiagnóstico individual postural básico y en el trabajo.
- Práctica: ejercicios de reforzamiento muscular, calentamientos y estiramientos, adaptados a los puestos de trabajo.

Sesiones dirigidas por profesionales en las que dan pautas para conocer los factores de riesgo para la aparición de lesiones y dolores. Se va profundizando progresivamente en la práctica de ejercicios de reforzamiento muscular, calentamientos y estiramientos, adaptados a los puestos de trabajo.

DIRIGIDO A PERSONAS TRABAJADORAS, PRL, VIGILANCIA DE LA SALUD Y MANDOS.





En BSL te ofrecemos muchas posibilidades para trabajar/desarrollar la **Salud Física, la Alimentación y los Hábitos Saludables**, tanto en talleres específicos como en jornadas, webinaros o eventos.

El **contenido y la duración de cada actividad se adapta** en función de la profundidad y de los objetivos específicos de tu organización.

Además de los talleres, realizamos **planes a medida** en función de las necesidades de la organización y su plantilla.



Ofrecemos una Formación Integrativa, combinando áreas para que la formación sea más completa y centrada en las personas



Los talleres y los planes se realizan in company, tanto presencial como en streaming.

*Los precios son sin IVA, y son válidos durante el año 2023 y 2024. Los precios varían para una combinación de talleres y/o varios grupos. En los talleres presenciales el precio no incluye los gastos de: desplazamiento, dietas, alojamiento, gastos de aula ni material de formación. Puedes contactarnos para un presupuesto a medida.

ADEMÁS DE TALLERES, ¿QUÉ HACEMOS?

- Asesoría sobre instalaciones: comedores, máquinas de vending... saludables y sostenibles.
- Dietas adecuadas a los programas de promoción de la salud que se estén desarrollando en la empresa: salud cardiovascular, espalda sana, prevención de la obesidad, etc.
- Programas de nutrición: consejos nutricionales personalizados, recetas para los programas corporativos de bienestar, para la web corporativa...
- Dietas para trabajadores especialmente sensibles (que presentan intolerancias o patologías).
- Formación y sensibilización en nutrición para trabajadores, acompañando a los programas de salud de la empresa o personalizados.
- Actividades de alimentación saludable para los clientes de la empresa.

Diseñamos los programas a medida. El contenido y duración se pueden adaptar en función del nivel de profundidad y los objetivos específicos de cada organización.



**Alimentación
saludable y sostenible**
Cuida tu salud, cuida el planeta

Jueves 24 de agosto
De 18:00 a 19:00

Showcooking: recetas y trucos para preparar menús sanos, sostenibles y sabrosos.
Degustación de platos elaborados.

Antigua estación de tren de la Manjoya

Más información y reserva de plazas:
escuelasostenibleoviedo@gmail.com / 684 690 242

escuela municipal de sostenibilidad

OVIEDO
AYUNTAMIENTO

Equipo BSL para la SALUD FÍSICA

Sonia Oceransky

Dietista integrativa Especialista en Microbiota, Salud Digestiva y Salud Hormonal con perspectiva de género. Coach Ejecutiva especializada en Wellness, Salud y Neurociencia

Tania Hernández

Experta en Gestión Psicosocial y Salud Emocional en Organizaciones

Jose Luis García

Psicólogo experto en Salud Mental, Psicosociología y Salud Mental Laboral



SALUD FÍSICA

GÉNERO Y
DIVERSIDAD

SALUD
EMOCIONAL

BSL

Bienestar y Salud Laboral



sonia@bienestarysaludlaboral.com



[Whatsapp: +34 616 705 558](https://www.whatsapp.com/business/profile/34616705558)



[+34 616 70 55 58](tel:+34616705558)

B

S

L

Bienestar y Salud Laboral