



## XERRADA DE HÀBITS DE VIDA SALUDABLES

### Descripció:

- Activitat d'educació sanitària sobre com instaurar bons hàbits a la nostra vida quotidiana.

### Dirigit:

- A tothom.

### Objectius:

- Aportar informació sobre el què és una vida saludable.
- Alimentació.
- Esport.
- Consells pràctics.

### Característiques del curs:

- Curs teòric amb una durada de 2 hores.
- Aquesta activitat la portaran a terme professionals de l'Hospital General de Vic.