

**LOADING
VERANO**
transformate



Zaragoza
**JO-
VEN**



**3.
HACKEA TU CEREBRO**
del 20 al 22 de julio

Hackea tu cerebro: herramientas para mejorar tu bienestar físico y emocional.

Del 20 al 22 de julio.

Descripción: Este campus está diseñado para que los/las jóvenes tomen las riendas de su propia salud de manera autónoma, divertida y práctica. A través de un enfoque dinámico, se busca transformar el conocimiento teórico en herramientas aplicables para mejorar el bienestar físico y emocional.

Objetivos:

- Fomentar un aprendizaje divertido y dinámico.
- Resolver dudas directas sobre bienestar integral.
- Facilitar herramientas necesarias para mejorar su salud de forma autónoma.

CONTENIDO:

Sesión 1

- Qué es la salud y cómo puedo mejorar mi bienestar.
- Respiración. Taller práctico de respiración.
- Tóxicos (incluidos emocionales). Cómo detectarlos.
- Nutrición. Taller práctico para aprender a diferenciar los alimentos buenos de los malos, qué es estar hidratado y saber si necesito suplementos.

Sesión 2

- Actividad física. Qué puedo hacer y qué debo hacer para conseguir mis objetivos.
- Taller práctico de movimientos que nos "resetean", activan y mejoran nuestra salud.
- Descanso. Por qué es importante y qué son los ritmos circadianos.
- Cómo evitar enfermarse. La importancia de la higiene. Taller práctico.

Sesión 3

- Gestión emocional. Qué puedo hacer para mejorar.
- La meditación más fácil del mundo. Taller práctico.
- Hábitos. Cómo crear uno bueno o cómo quitar uno malo.
- Qué voy a aplicar a partir de hoy. El tren de los hábitos. Taller práctico.