

Alimentación y ejercicio físico en diabetes tipo 2 - 2º semestre 2019

Red adscrita  OSCN-Activos de Salud Navarra

Temas

Mujeres, Hombres, Escuela de salud, Enfermedades crónicas, Actividad física, Alimentación saludable, Formación, Salud comunitaria.

Descripción

OBJETIVO:

Que quienes participan desarrollen más capacidades para llevar en la práctica tanto una alimentación como ejercicio físico saludable.

FORMA DE TRABAJO:

Nos juntaremos para hablar de nuestras experiencias, aumentar informaciones, discusiones, análisis de casos, ejercicios, etc.

Algunos aspectos se trabajarán en grupos pequeños y otros toda la clase. Se trata de intentar organizarnos para asistir a todas las sesiones porque unas son complementarias de otras.

1.ª SESIÓN

La diabetes: alimentación y ejercicio. Cómo lo llevamos.

2.ª SESIÓN

Alimentación saludable: Dieta equilibrada. Qué factores nos influyen. Objetivos de control.

3.ª SESIÓN

Ejercicio físico: Ejercicio recomendado. Factores que influyen. Peso saludable.

4.ª SESIÓN

Plan personal: Posibles cambios a realizar.

Talleres gratuitos, previa inscripción en el teléfono 848423450 (de 8 a 15 h) y en la página web www.escueladepacientes.navarra.es

Población

Población General - Cualquiera (Personas con diabetes tipo 2.)

Persona de contacto

Más información: www.escueladepacientes.navarra.es (848 42 34 50) (escueladepacientes@navarra.es)

Fecha de última actualización de la actividad

25/03/2022

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

Sí

Localización

Calle Rúa Mayor, 37 31390 | Casa de cultura | Olite/Erriberri Navarra Navarra España
Calle Julián Gayarre 1A 31005 C.S.Milagrosa Abáigar Navarra Navarra España



Fecha de la Actividad

De 28/10/2019 a 28/11/2019

Página web del proyecto

<http://www.escueladepacientes.navarra.es>

Imagen de la Actividad

