

SAISUV promueve estilos de vida saludable a través de talleres virtuales

El Sistema de Atención Integral a la Salud como parte de las acciones del programa “**Acciónate**” impulsado por la Secretaría de Administración y Finanzas, promueve estilos de vida saludable a través de educación para la salud, con la intención de que los participantes mejoren o mantengan un estilo de vida saludable, proporcionando herramientas para adoptar una alimentación adecuada, ejercicio físico y mejorar el sueño.

Taller virtual	Objetivo	Horarios
Reaprendiendo a alimentarme	Identificar las principales pautas para llevar a cabo una alimentación saludable durante la contingencia COVID 19.	Lunes y jueves 11:00 a 13:00 h Martes y viernes 8:30 a 10:30 h (8 sesiones).
Ejercicio físico en casa	Facilitar herramientas necesarias para realizar acondicionamiento físico de manera continua.	Martes a viernes 19:00 a 20:00 h (16 sesiones).

Los talleres se impartirán del **21 de junio al 16 de julio de 2021**, a través de la plataforma de comunicación *Microsoft Teams*.

Dirigido a trabajadores UV: Funcionarios, Académicos, Confianza, Administrativo Técnico y Manual.

Inscripciones:
saludpublicasais@uv.mx

Sistema de Atención Integral a la Salud
www.uv/saisuv/

