

Descrição: Este curso objetiva, de forma prática, auxiliar as pessoas a reprogramar seu estilo de vida de pessoas, para um que seja mais saudável. O participante será estimulado a adotar comportamentos e hábitos saudáveis para melhorar a sua condição de saúde atual. Com uma abordagem prática personalizada a distância, serão orientados a se movimentar, alimentar, dormir e a viver de maneira equilibrada e saudável durante a pandemia em que vivemos.

Período de realização do curso: 01/07 a 04/07 sem limite de participantes, todos os interessados poderão realizar uma avaliação da saúde funcional através do link disponível no perfil @saudefunciona_ufvjm no Instagram. Todos os interessados farão um check up de saúde funcional e receberão um relatório desta avaliação. Aqueles selecionados para participar do curso, ou seja, serão assistidos pelo WhatsApp. Portanto o curso iniciará no dia 05/07 somente com aqueles participantes que forem selecionados e que receberem um vídeo áudio da nossa equipe.

Público: Homens e Mulheres, maior de idade, que buscam saúde e qualidade de vida, determinados à reprogramar seu estilo de vida e dispostos a melhorar sua saúde.

Carga horária: 45h

Data para inscrições: 01/07 a 04/07. link estará disponível na bio.

Link do formulário para inscrições: Perfil do Instagram @saudefuncional_ufvjm.

Mais informações: saudefuncional_ufvjm@gmail.comContato

