

HÁBITOS SALUDABLES: ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO [1]

PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES: ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y EJERCICIO FÍSICO COMO EJE DEL AUTOCUIDADO Y LA PREVENCIÓN.

- [Leer más sobre HÁBITOS SALUDABLES: ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO](#) [1]

EJERCICIO TERAPEÚTICO / HIGIENE POSTURAL [2]

TECNICAS DE HIGIENE POSTURAL Y EJERCICIOS TERAPÉUTICOS PARA PREVENIR Y EVITAR DOLORES ASOCIADOS A LAS POSTURAS Y REDUCIR DOLORES ARTICULARES.

- [Leer más sobre EJERCICIO TERAPEÚTICO / HIGIENE POSTURAL](#) [2]

TALLER DE MENOPAUSIA ¿UNA OPORTUNIDAD? [3]

ESTRATEGIAS PARA PREVENIR Y AFRONTAR LOS CAMBIOS EN ESTE PERIODO

- [Leer más sobre TALLER DE MENOPAUSIA ¿UNA OPORTUNIDAD?](#) [3]

TALLER EDUCACIÓN MATERNAL Y PREPARACIÓN AL PARTO [4]

TALLER PARA IMPARTIR INFORMACIÓN, HERRAMIENTAS Y RECURSOS SOBRE EL PARTO Y POSPARTO, LACTANCIA Y CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO

- [Leer más sobre TALLER EDUCACIÓN MATERNAL Y PREPARACIÓN AL PARTO](#) [4]

TALLER DE APOYO A LA LACTANCIA MATERNA [5]

TALLER PARA OFRECER APOYO Y ASESORAMIENTO PARA PROMOVER LA LACTANCIA MATERNA, ESPACIO PARA COMPARTIR EXPERIENCIAS Y VENCER DIFICULTADES.

- [Leer más sobre TALLER DE APOYO A LA LACTANCIA MATERNA](#) [5]

Source URL: <https://sanidad.castillalamancha.es/centros-de-salud-de-actividades-comunitarias/herencia>

Links

- [1] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/habitos-saludables-alimentacion-y-ejercicio>
[2] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/ejercicio-terapeutico-higiene-postural>
[3] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/taller-de-menopausia-una-oportunidad>
[4] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/taller-educacion-maternal-y-preparacion-al-parto>
[5] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/taller-de-apoyo-la-lactancia-materna>