

1. ALIMENTACIÓN Y RENDIMIENTO ACADÉMICO

El taller tiene como objetivo que el/la joven conozca las pautas a seguir para alimentarse de una manera correcta, y del impacto que este hecho puede tener en sus resultados académicos.

Contenidos del Taller (3h):

- Explicar a los alumnos la importancia de una buena alimentación para obtener mejores resultados académicos.
- Pautas para adoptar una dieta adecuada
- Claves para evitar los caprichos y mantener una correcta alimentación diaria.