

Reprograma tus Hábitos promueve hábitos saludables para mejorar la calidad de vida de las personas mayores.



Resultados

Mejora de la salud física y la movilidad
Mayor bienestar emocional

Incremento de la autonomía personal
Prevención de problemas de salud

Contenidos

Información y asesoramiento



53 personas asesoradas sobre alimentación y salud



Hábitos saludables



7 vídeos sobre ejercicio físico



9 infografías sobre alimentación, estado de ánimo, beneficios de caminar etc

Secretos de la Longevidad



2 testimonios de maestros de la longevidad

Curioseas



21 estudios
21 noticias

Campaña de comunicación



4 vídeos



23 infografías

Temáticas

Propósitos de vida, el uso de sal, la alimentación, cocinar sin peligro y la digitalización

Divulgación y sensibilización



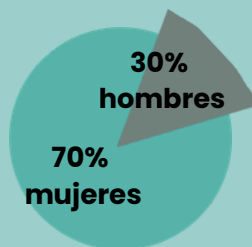
Visitas web
65.649



Visualizaciones
RRSS
7.881



Alcance
RRSS
15.182



Audiencia

Retos vitales



67 personas realizan los retos



2 retos: alcohol y deporte