

CONSULTORIO SALUDABLE



Buscamos fomentar un **estilo de vida saludable y sostenible en el tiempo** y generar conciencia sobre **lo importante que es la salud integral** para nuestro desempeño laboral, académico y social.

Este programa es desarrollado por un **equipo interdisciplinario**, conformado por las áreas de **Nutrición, Psicología y Educación Física**.

Líneas de acción:

ALIMENTACIÓN

Con el acompañamiento de una nutricionista queremos brindarte herramientas para llevar una alimentación variada, accesible, completa y saludable.

¡Incorporá hábitos alimentarios saludables a tu rutina!

PSICOLOGÍA

Con el acompañamiento de una psicóloga queremos brindarte un espacio de consejería, contención y nuevas herramientas para gestionar las emociones.

¡Incorporá nuevas acciones y didácticas a tu rutina!

EJERCICIO FÍSICO

Con el acompañamiento de una profesora de Educación Física queremos brindarte herramientas y rutinas deportivas acorde a las necesidades y objetivos de cada estudiante.

¡Incorporá actividades físicas a tu rutina!

MÁS INFORMACIÓN

<https://www.unc.edu.ar/vida-estudiantil/consultorio-saludable>

CONTACTO

consultoriosaludable@estudiantiles.unc.edu.ar