

09

horas

Gratuito

+ Titula

9 am a 12 md



ive
bien

2025

NUTRICIÓN SALUDABLE PARA EL ÉXITO

en cada etapa de la vida



SEMINARIO
VIVE BIEN

VIVE



¡Únete a nuestra comunidad y
transforma tu bienestar! ✨ ✨

✨ ¡Descubre el Programa Vive Bien de la CCSS! ✨

Nos interesa orientar al cotizante para que se pensione exitosamente del IVM, pero sobre todo nos interesa acompañarle a lo largo de las etapas de su vida para que logre diseñar un sólido plan de vida que le permita Jubilarse Plenamente.

¿Sabías que un envejecimiento activo, marcado por **una alta calidad de vida** y un estado de bienestar, **son una prioridad para la Caja Costarricense de Seguro Social?**

Con el **Programa Vive Bien**, estamos aquí para acompañarte en cada paso hacia tu jubilación caracterizado por una vida saludable y plena. 🍌 ❤️



✨ ¿Qué es el Programa Vive Bien?

Es nuestra iniciativa para **promover la calidad de vida, y la preparación para la jubilación de las personas Aseguradas y Pensionadas del IVM.** A través de este programa, ofrecemos:

- ◆ Talleres educativos
- ◆ Charlas de capacitación
- ◆ Campañas de orientación

Introducción



🌟 ¡Bienvenidos a las Modernas Prestaciones Sociales! 🌟

🌐💡 Diseñadas con **agilidad** y **adaptabilidad**
para un mundo en constante cambio 🚀

🌟 **¿Sabías que el teletrabajo puede afectar tus hábitos alimenticios y tu salud en general?**

En la actualidad, la nutrición juega un papel crucial en nuestro bienestar diario. Con el teletrabajo, que ha llegado para quedarse, enfrentamos nuevos desafíos en nuestros hábitos alimenticios y actividad física 🌟

🌟 **¡Prepárate para mejorar tu nutrición y bienestar mientras trabajas desde casa!** 🌟

🌟 **¡No te pierdas esta oportunidad de optimizar tu alimentación y rendimiento en el teletrabajo!**

🌟 **¡Vamos a comenzar a implementar hábitos saludables y estrategias efectivas para mantener una vida equilibrada y productiva desde tu hogar!** 🚀



🔄 ¡Gracias por unirse a nosotros! 🌟 📈

Objetivo



🌟 Promover hábitos alimenticios saludables en el teletrabajo 🚀 🎯

Facilitando conocimientos y estrategias prácticas para mejorar la nutrición diaria, optimizar el rendimiento laboral y el bienestar integral desde casa.

Beneficios

🎯 Mejorar la nutrición diaria en el teletrabajo

📁 Aprende a planificar una alimentación saludable que se ajuste a tu rutina, mejorando tu salud y bienestar.

🍏 Mantén un equilibrio entre trabajo y buena alimentación.

🚀 Aumentar el rendimiento y energía

📈 Descubre cómo una dieta balanceada incrementa tu productividad diaria.

💣 Mejora tu concentración y enfoque con alimentos adecuados.

💪 Prevenir enfermedades crónicas

💡 Conoce hábitos alimenticios que te ayudarán a evitar sobrepeso y otras condiciones.

🔒 Protege tu salud a largo plazo con una alimentación consciente.

🔍 Promover un estilo de vida activo y saludable

📊 Combina una buena alimentación con actividad física para equilibrar salud y trabajo.

🏃 Mantén un estilo de vida activo y reduce el sedentarismo.

Temas

día 1



Sesión 1: Energía desde el plato: Claves para una alimentación equilibrada en el teletrabajo

-  **Principios de una dieta equilibrada**
Nutrientes esenciales para el teletrabajo.
-  **Impacto de los alimentos en la energía**
Cómo los alimentos afectan tu rendimiento.
-  **Hidratación adecuada**
La importancia de beber suficiente agua.
-  **Planificación de comidas**
Estrategias para organizar un menú saludable.
-  **Snacks saludables**
Opciones para mantener la energía sin recurrir a alimentos procesados.
-  **Horarios de comida**
Cómo estructurar tus comidas a lo largo del día.
-  **Alimentación y bienestar mental**
Alimentos que ayudan a reducir el estrés.
-  **Balance entre macronutrientes**
Carbohidratos, proteínas y grasas en tu dieta.
-  **Superalimentos para el teletrabajo**
Alimentos que potencian la concentración.
-  **Alternativas saludables a los productos refinados**
Opta por granos enteros y otros alimentos nutritivos.
-  **Cómo evitar el picoteo excesivo**
Técnicas para controlar el hambre entre comidas.
-  **Preparación de comidas eficientes**
Recetas fáciles y rápidas para el teletrabajo.

Temas

día 2



Sesión 2: Optimización del Rendimiento: Cómo la Nutrición Afecta tu Productividad y Concentración

-  **Nutrición para la concentración**
Alimentos que potencian tu capacidad de enfoque.
-  **Efectos del azúcar en la productividad**
Cómo el consumo de azúcar afecta tu rendimiento.
-  **Grasas saludables para el cerebro**
El papel de las grasas en la salud cognitiva.
-  **Vitaminas y minerales clave**
Nutrientes esenciales para una mente alerta.
-  **Cafeína y rendimiento**
Impacto de la cafeína en la concentración y la energía.
-  **Momentos óptimos para comer**
Mejores horarios para mantener la productividad.
-  **Comidas antes y después de reuniones**
Qué comer para mejorar el desempeño en reuniones virtuales.
-  **Alimentos para combatir la fatiga mental**
Opciones que ayudan a reducir el cansancio mental.
-  **Impacto de las proteínas en la cognición**
Cómo las proteínas afectan el rendimiento cerebral.
-  **Alternativas saludables a los antojos**
Sustitutos nutritivos para el picoteo.
-  **Hidratación y función cognitiva**
La conexión entre el agua y la claridad mental.
-  **Estrategias de planificación de comidas**
Cómo organizar tus comidas para mantenerte productivo.

Temas

día 3



Sesión 3: Creando Hábitos Saludables: Integrando la Nutrición en tus Rutinas

-  **Estableciendo rutinas alimenticias**
Cómo integrar hábitos saludables en tu jornada laboral.
-  **Creación de un plan de comidas semanal**
Estrategias para organizar tus comidas y evitar decisiones impulsivas.
-  **Preparación de comidas y organización**
Consejos para planificar y preparar comidas con antelación.
-  **Creando horarios de comida consistentes**
La importancia de mantener horarios regulares para tus comidas.
-  **Superando obstáculos comunes**
Cómo manejar desafíos como la falta de tiempo o el acceso limitado a alimentos saludables.
-  **Mindful eating en el trabajo**
Prácticas de alimentación consciente para mejorar la relación con la comida.
-  **Adaptación a la rutina del teletrabajo**
Ajustes necesarios para incorporar una buena nutrición en tu jornada.
-  **Incorporando variedad en tu dieta**
La importancia de la diversidad alimentaria para una nutrición completa.
-  **Cómo mantener la motivación**
Técnicas para seguir comprometido con tus hábitos alimenticios.
-  **Recetas rápidas y saludables**
Ideas de comidas fáciles y nutritivas para días ocupados.
-  **Uso de herramientas y aplicaciones**
Recursos digitales para ayudarte a seguir tu plan alimenticio.
-  **Balance entre alimentación y bienestar general**
Cómo una dieta saludable contribuye a un estilo de vida equilibrado.

Matrícula



S03-25 Vive Seminario Nutrición saludable para el éxito en cada etapa de la vida

Se imparte: 11, 18 y 25 de marzo, de 09 am a 12 md
Cierre de matrícula: 21 de febrero a las 4 pm



[Matrícula](#)

★ TÍTULO ★

APROVECHAMIENTO

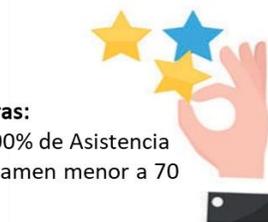


Si logras:

- 100% de Asistencia
- Examen mayor a 70

★ TÍTULO ★

PARTICIPACIÓN



Si logras:

- 100% de Asistencia
- Examen menor a 70



Programa de Orientación en:

CALIDAD DE VIDA
PENSIONES
JUBILACIÓN

Para más información:
vivebien@ccss.sa.cr
(506) 2539-0067