



Dades

Curs	TALLER D'HÀBITS SALUDABLES		
Nom i Cognoms			
DNI/NIE			
Població i CP			
Adreça			
Telèfon fix		Mòbil	
Adreça electrònica			

Nom i cognoms

Taxa matrícula: 120€
--

IBAN

[illegible]

Signatura,

Altafulla, de/d'..... de 20....

Informació sobre el tractament de dades personals Conforme al Reglament 2016/679 General de Protecció de Dades i LO 3/2018, de 5 de desembre (LOPDGDD) informem al sol·licitant que tractarem les dades personals facilitades en els termes que s'exposen a continuació:**Responsable:** AJUNTAMENT D'ALTAFULLA – Plaça del pou, nº1, 43893, Altafulla (Tarragona)**Delegat de Protecció de Dades:** dpd@altafulla.altanet.org **Finalitat:** Gestió tributària de l'Ajuntament. **Legitimació:** El compliment d'una obligació legal i l'exercici de poders públics conferits al Responsable.**Conservació:** Les dades seran conservades durant el termini estrictament necessari per complir amb la finalitat mencionada, respectant en tot cas el que determini la normativa d'arxiu aplicable. **Destinatari:** Les seves dades no seran comunicades a tercers.**Drets:** Les persones sol·licitants poden, exercir els drets d'accés, rectificació, limitació, supressió, oposició o portabilitat, adreçant-se per escrit al registre d'entrada de l'Ajuntament o al Delegat de Protecció de Dades dpd@altafulla.altanet.org . Cal adjuntar-hi una fotocòpia del DNI o signar el correu electrònic amb una signatura electrònica reconeguda. **Reclamació:** Pot presentar una reclamació davant l'Autoritat Catalana de Protecció de Dades (apdcat.gencat.cat).

TALLER PER INCORPORAR HÀBITS SALUDABLES EN EL DIA A DIA

Al llarg de 15 sessions descobriràs quins hàbits saludables necessites incorporar en el teu dia a dia.

De manera, fàcil, pràctica i personalitzada aprendràs el mètode i les estratègies que faran que els puguis incloure en la vida quotidiana, sostenir i mantenir en el temps.

TEMÀTICA

MÒDUL I: Com incorporar hàbits saludables en el dia a dia

- 1.- Descoberta dels pilars d'un estil de vida saludable: Decideix 3 hàbits que vulguis incorporar. Dijous 29 de gener de 2026, de 18 a 20 hores.
- 2.- Com vèncer els obstacles: Activa la motivació, el focus i el rendiment. Dijous 5 de febrer de 2026, de 18 a 20 hores.
- 3.- Com dissenyar un pla d'acció sostenible en el temps: Reflexiona sobre allò que és important per a tu. Dijous 12 de febrer de 2026, de 18 a 20 hores.
- 4.- La gestió eficient del temps: Prioritza't. Dijous 19 de febrer de 2026, de 18 a 20 hores.
- 5.- La gestió òptima de l'energia: Descobreix el teu cronotip. Dijous 26 de febrer de 2026, de 18 a 20 hores.
- 6.- La vida cíclica i el poder dels rituals: Sintonitza't amb els cicles naturals. Dijous 5 de març de 2026, de 18 a 20 hores.

MÒDUL II: Com teixir un estil de vida conscient

- 7.- Atenció plena: Evita les distraccions, respira conscientment i medita. Dijous 12 de març de 2026, de 18 a 20 hores.
- 8.- Exercici físic: Estira, mou-te, enforteix-te. Dijous 19 de març de 2026, de 18 a 20 hores.
- 9.- Gestió eficient de l'estrès: Activa el nervi vague. Dijous 26 de març de 2026, de 18 a 20 hores.
- 10.- Cuina conscient: Alimenta't de manera saludable.
 - 10.1. Dieta òptima per a la flexibilitat metabòlica. Dijous 22 d'octubre de 2026, de 18 a 20 hores.
 - 10.2. Alquímia a la cuina: Com consumir els aliments i quins són els estris més saludables. Dijous 29 d'octubre de 2026, de 18 a 20 hores.
 - 10.3. Planificació de menús saludables. Dijous 5 de novembre de 2026, de 18 a 20 hores.

10.4. Un rebost saludable. Dijous 12 de novembre de 2026, de 18 a 20 hores.

10.5. Dormir bé i descans digestiu. Dijous 19 de novembre de 2026, de 18 a 20 hores.

MÒDUL III: Valoració personalitzada de la incorporació d'hàbits saludables

11.- Pautes de reajustament per facilitar la implementació d'hàbits saludables: Què cal adaptar per a fer-ho viable i sostenible en el temps. Dijous 26 de novembre de 2026, de 18 a 20 hores.