

Taller orientado al abandono del hábito de fumar a través de terapia psicológica y médica combinada con ejercicio físico. Está organizado por Unizar Saludable y el Centro Municipal de Atención y Prevención de las Adicciones -CMAPA- del Ayuntamiento de Zaragoza.



Abierto a todas las personas **mayores de 18 años**.

FECHAS Y HORARIO		LUGAR		OBSERVACIONES
Marzo	26			
Abril	2,9,16,30			
Mayo	7,14,21,28	Martes	18:00-19:30h 19:30-20:30h	Asistir con ropa deportiva
Junio	4,11,18,25		Sala Azul (Pabellón Campus San Francisco)	

*Los días 7 mayo, 21 de mayo, 4 de junio y 18 de junio la sesión será sólo de la parte de entrenamiento físico, en horario de 19:30 – 20:30 horas.

**Será obligatoria la realización de una entrevista personal de 1 hora en horario a concertar entre el médico y el psicólogo y el usuario

Contenidos

1. Conceptos básicos de entrenamiento deportivo
2. Cualidades físicas básicas
3. Efectos nocivos del consumo de tabaco
4. Estrategias para la deshabituación tabáquica

Profesorado

- D. Jesús de Echave Sanz, psicólogo clínico CMAPA Ayto de Zaragoza.
- D^a. Irene Belloc Muñoz, médico CMAPA Ayto de Zaragoza.
- Preparador físico. Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Inscripciones

Cuota de inscripción: Fianza **20 €** (la fianza se devolverá si se va al el 100 % de las sesiones y entrega el Diario de Entrenamiento)

La inscripción on-line está abierta hasta el 21 de marzo en
eventos.unizar.es/dejalo-muevete-zaragoza-2019

Criterios de evaluación

- Asistir al 100 % de las sesiones. La no asistencia o retraso a 1 sesión podrá ser motivo para que el alumno sea rechazado del curso
- Asimilación de los contenidos