

Zusammenfassung

Diese Lektion sollte dabei helfen, sich für einen gesunden Lebensstil zu motivieren. Es ist oft schwer seinen inneren Schweinehund zu überwinden und sich aufzuraffen um beispielsweise Sport zu betreiben oder anstelle der verlockenden zucker- und fetthaltigen Lebensmitteln auf gesunde Produkte zurückzugreifen. Mithilfe dieser Videos sollte es Ihnen diesbezüglich schon bald anders ergehen.



Bearbeitet von Martina Zorec

SmartHealth

Der Online-Kurs **„SmartHealth“** hilft dabei den richtigen Umgang mit Gesundheitsinformationen durch mobile Geräte wie beispielsweise Smartphones zu pflegen. Man erhält einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten sein persönliches Wohlbefinden zu steigern. Zusätzlich erhält man Tipps für den richtigen Umgang mit persönlichen Daten hinsichtlich Datenschutz.



Link vom Mooc

Impressum