



## Dzień ZDROWIA dla FIRM

Celem akcji Dzień Zdrowia w Państwa firmie jest zwiększenie świadomości pracowników dotyczącej ich stanu zdrowia w połączeniu z aspektami dietetycznymi i promocją zdrowego stylu życia.

Główną korzyścią dla pracodawcy, który zdecyduje się na organizację Dnia Zdrowia jest umożliwienie pracownikom zdiagnozowania swojego stanu zdrowia. Naszym celem jest także dostarczenie niezbędnej

wiedzy - jak wykorzystywać narzędzia służące poprawie zdrowia, zwiększeniu energii do pracy i efektywności a w konsekwencji poprawie wydajności całej firmy.

elementy

### PAKIETU:

- warsztaty z zakresu profilaktyki dietetycznej ukierunkowane na przygotowanie zdrowych i regenerujących posiłków do i po pracy
- warsztaty rehabilitacyjne ukierunkowane na ćwiczenia rozluźniające mięśni i stawów w trakcie i po pracy
- nieinwazyjne badania diagnostyczne (ciśnienie, glukoza, cholesterol, EKG, oksymetria, spirometria itp.) dla każdego pracownika w miejscu pracy
- masaże na specjalnych krzesłach "Work-Site" wykonywane w ubraniu
- indywidualne konsultacje dietetyczne z komputerowym pomiarem składu organizmu



## EVENT dla ZDROWIA

Zapraszamy na Eventy dla zdrowia - warsztaty tematyczne połączone ze szkołą gotowania dla pracowników, nastawione przede wszystkim na poprawę efektywności i wydajności zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym. Realizowane poprzez praktyczną naukę zdrowego stylu życia, ale także integrację i budowanie pozytywnych relacji w zespole, badanie predyspozycji członków zespołu, motywację i promowanie wewnętrznej kultury organizacyjnej firmy.

elementy

### PAKIETU:

- szkoła gotowania/warsztaty kulinarne z elementami rywalizacji - „Dieta zwierzęcia biurowego”
  - wspólne jedzenie przygotowanych posiłków
  - obsługa mistrza kulinarnego - uznanego SZEFA KUCHNI
  - zajęcia sportowe Z TRENEM - stretching - fitness - joga
  - konsultacje dietetyczne doradcy żywieniowego SetPoint z komputerową analizą składu organizmu
- Dodatkowo: kurs grillowania, wędzenia, carvingu (sztuka rzeźbienia w owocach i warzywach), kurs sushi, gotowanie z winem itp.

