AldEkon.cz s.r.o.
Prostějovská 34
798 17 Smržice
www.aldekon.cz

PROJEZTE SE KE ZDRAVÍ - VLIV STRAVY NA ZDRAVÍ A PRACOVNÍ VÝKON

Program kurzu



Projezte se ke zdraví - vliv stravy na zdraví a pracovní výkon

Cíl kurzu: kurz je zaměřen na pochopení celého principu stravování, redukci váhy a lepší zdraví. Je velmi důležité se cítit ve svém těle dobře, sebevědomě a být zdravý. I to je klíčem pro podání perfektního pracovního nebo osobního výkonu a kvalitních mezilidských vztahů. Cílem je pochopení, že pokud chci mít zdravé tělo i za deset a více let, už teď mu musím dodávat ,,kvalitní palivo“.

Zisk: účastníci mají možnost se naučit, jak vybírat správné potraviny k udržení své ideální váhy, pracovní i fyzické kondice. Tipy, které potraviny je vhodné jíst při větším pracovním nasazení. Jaké vybírat a v jakém čase je zařadit, aby vás v zaměstnání i osobním životě neobtěžovala nadváha. Tip na spolupráci s mobilní aplikací v rámci redukce váhy.



Obsah:

- Proč jíst zrovna tohle a proč tohle NE? Jak se dělí nutriční látky
- Musím snídat? Které potraviny preferovat a v jakém čase
- Správné kombinace potravin navzájem
- Co jíst v restauraci a co si vzít do práce
- Co doma nemám? Obsah spíže
- Jak na bolesti hlavy a únavu (pitný režim, spánková hygiena)
- Vliv pohybu na zdraví, hubnutí a jak to nepřehnat
- Jak může pomoci chytrý telefon s redukcí váhy
- Pro zoufalce v nouzi tipy na nejmenší zlo na benzince nebo u Mc Donald

Pro účastníky máme vždy připraven **studijní materiál** zpracovaný od lektora. Na vyžádání jej můžeme, po absolvování kurzu, po dohodě s lektorem, **dodat i v elektronické podobě.**

Během školení můžete **konzultovat vlastní problémy**, které potřebujete vyřešit.

Pokud jste firma s povinností zaměstnávat osoby se zdravotním postižením, můžete u naší firmy čerpat na tuto službu **náhradní plnění.** Odebíráním služeb od naší firmy můžete **ročně ušetřit víc než 60 000 Kč** za každého zdravotně znevýhodněného člověka, kterého se vám nepodařilo zaměstnat.

Chcete vědět víc? Zavolejte nám. Kontakt

Žádné termíny.

Školit vás budou

Zelinková Žaneta


Držitelka certifikátu výživový specialista. Lektorka workshopů o výživě na Mallorce, Thajsku. Pravidelně školí pro VUT Brno. Pořádá semináře pro firmy například Hartmann Rico a.s., B.F.C.W. Logistics s.r.o. Externí odborná poradkyně pro časopisy Dieta, Kondice, Marianne, Maminka, Moje psychologie. Již několik let provozuje nutriční poradnu v Brně.