



Zabýváme se komplexně **zdravým životním stylem a jeho osvětou**. Chceme ukázat lidem, že se vyplatí věnovat energii a čas svému zdraví. Ve zdravém životním stylu jde o soulad stravy, pohybu a mysli. Zaměřujeme se nejen na jednotlivce, ale také **na firmy** a její zaměstnance, buďto na individuální nebo kolektivní spolupráci.

Poradce pro zdravý životní styl - **Petra Kanovová**, mistryně Evropy v karate Vám předá své bohaté zkušenosti, ve spojení pohybu, stravy a mysli skrze přednáškovou činnost nebo individuální spolupráci.

Nabídka přednáškové činnosti

Připravíme pro vás **přednášku formou workshopu** v oblasti zdravého životního stylu. Téma přednášky můžete zvolit níže nebo vám ji vytvoříme **při požádání na míru**. Pokud chcete pro své zaměstnance udělat ještě něco na víc, je možné workshop spojit s měření tělesné konstituce na bioimpedančním měřícím zařízení Tanita BC-1000 Profi. Dále nabízíme měření krevního tlaku s vypracováním individuálních výsledkových listů. Obojí měření jsme schopni provést **přímo u Vás ve firmě** (na přednášce).

*Pomozte svým **zaměstnancům udržet si zdraví a výkonnost.***

NAŠE OKRUHY PŘEDNÁŠEK:

1) Prevence nejen jarních epidemií + ochutnávka zdravých pomazánek s recepty

3 hodinový přednáškový program

- Jaký má vliv výživa na obranyschopnost organismu
- Jak by měl vypadat vyvážený a chutný jídelníček pro dospělého člověka
- Jak vhodně a jednoduše zařadit potraviny plné vitamínu do jídelníčku
- Jak vytvořit rychlou svačinu plné energie + ukázka
- Ochutnávka zdravých pomazánek a diskuze
- + možnost měření tělesné konstituce na bioimpedančním měřícím zařízení Tanita BC-1000 Profi, změření krevního tlaku s vypracováním individuálních výsledkových listů.

2) Prevence kardiovaskulárních onemocnění, vysokého krevního tlaku a přidružených onemocnění + ukázka a ochutnávka vhodných potravin při kardiovaskulárních onemocnění

3 hodinová přednáška

- Stravování a pohybová aktivita v prevenci kardiovaskulárních onemocnění
- Stravování a pohybová aktivita při kardiovaskulárních onemocnění a jeho zlepšení
- Strava a pohyb v praxi
- Ochutnávka a diskuze
- + možnost měření tělesné konstituce na bioimpedančním měřícím zařízení Tanita BC-1000 Profi, změření krevního tlaku s vypracováním individuálních výsledkových listů.

3) Stavování a pohybová aktivita v sedavém zaměstnání + ochutnávka a ukázka zdravých svačín

3 hodinová přednáška

- Základní složky potravy
- Jak by měl vypadat vyvážený a chutný jídelníček pro dospělého člověka
- Pohybová aktivita na pracovišti i mimo něj
- Ukázka uvolňovacích cviků u stolu
- Ochutnávka zdravé svačinky a diskuze
- + možnost měření tělesné konstituce na bioimpedančním měřícím zařízení Tanita BC-1000 Profi, změření krevního tlaku s vypracováním individuálních výsledkových listů.

4) Zdravý životní styl + ochutnávka domácích müsli tyčinek

5 hodinová přednáška

- Základní složky potravy
- Jak by měl vypadat vyvážený a chutný jídelníček pro dospělého člověka
- Pohybová aktivita
- Ukázka cviků
- Duševní hygiena – relaxace
- Ochutnávka müsli a diskuze
- + možnost měření tělesné konstituce na bioimpedančním měřícím zařízení Tanita BC-1000 Profi, změření krevního tlaku s vypracováním individuálních výsledkových listů.

5) Kouření a jeho dopad na zdraví člověka, odvykání

2 hodinová přednáška

- Kouření
- Jak kouření zasahuje do zdraví člověka
- Jak kouření zasahuje do osobního života
- Prevence
- Odvykání
- + možnost měření tělesné konstituce na bioimpedančním měřícím zařízení Tanita BC-1000 Profi, změření krevního tlaku s vypracováním individuálních výsledkových listů.

Pozn.: Přednášky lze objednat jednotlivě nebo v balíčku za zvýhodněnou cenu (dle počtu objednaných přednášek) nebo vám vypracujeme individuální nabídku.

Kontakt:

Bc. Petra Kanovová, Bc. Jan Škola

Rozvoj zdraví - zdravý životní styl

772 722 660

info@rozvoj-zdravi.cz

www.rozvoj-zdravi.cz

Palackého 356/7, Tábor 390 03

Další naše služby pro FIRMY:

- **Zdravé cvičení pro firmy**
 - ✓ Individuální
 - ✓ Skupinové
- **Zdravé sportovní tréninky**
- **Výživové poradenství JINAK**
 - ✓ Formou přednášek
 - ✓ Individuální schůzka (více zaměstnanců / den)
- **Přednášky – s tématy zdravého životního stylu**