

PROGRAMY PODPORY ZDRAVÍ ZAMĚSTNANCŮ



NUTRIČNÍ PORADENSTVÍ

Hlavním mottem nemá být jen krásná a štíhlá postava,
ale trvale udržovaná stabilní tělesná kompozice
(byť s mírnou nadváhou),
kterou podpoříte svůj život v déletrvajícím zdraví.

OBEZITA - NEJROZŠÍŘENĚJŠÍ CIVILIZAČNÍ ONEMOCNĚNÍ

Více než 60% Čechů má nadváhu.

Náklady na léčbu komplikací spojených s obezitou v ČR vyšplhají každoročně až na 30 miliard Kč.

Firma s větším počtem zaměstnanců trpících obezitou bude velmi pravděpodobně bojovat s vysokou absencí, poklesem pracovní výkonnosti a růstem nákladů na péči o zdraví.

KDO JE OHROŽEN?

Hlavně zaměstnanci ve směnném provozu.

STRAVOVÁNÍ

Klíč k fyzickému zdraví, který má zásadní vliv na naši psychiku i výkonnost.

Má přímý dopad na naši energii, koncentraci a celkovou pohodu.

Naopak nevhodná strava může vést k únavě, neproduktivitě a k negativním emocionálním stavům.

HYDRATACE

Nedostatek tekutin může vést k únavě a sníženému soustředění. Je proto důležité pravidelně během dne pít dostatečné množství vody.

PREVENCE

Primární prevence je důležitá pro efektivní a dlouhodobě udržitelnou změnu, stejně jako kombinace aktivního životního stylu s racionálním přístupem ke stravování.

Zároveň je třeba si uvědomit, že nadváha i obezita jsou reálnou diagnózou.

To vyžaduje multioborovou podporu jak v oblasti primární a sekundární prevence, tak při léčbě.

ČÍM ZAČÍT?

Posouzením jednotlivých parametrů těla pomocí unikátní bioimpedanční metody na vysoce přesném přístroji **InBody270**.

Tato procedura je základním vstupním bodem pro jakoukoliv úpravu váhy nebo sportovní výkonnosti a je důležitou součástí výživového poradenství.

O více informací k našemu preventivnímu
programu nutričního poradenství
si napište na

info.pls@medirecoclinic.cz