

WARSZTATY DIETETYCZNE DLA FIRM

mgr inż. Monika Winograd



A close-up photograph of a person's hand holding a large, multi-layered burger. The burger is filled with a thick patty, melted cheese, lettuce, and other toppings. The person is wearing a white t-shirt and a white cap, and their face is blurred in the background. The image is split diagonally, with the top half showing the person and the bottom half being white with text.

JAK ŻYWIENIE WPŁYWA NA WYDAJNOŚĆ W PRACY

Pracodawco, czy wiesz że sposób odżywia się pracowników,
ma bezpośrednie przełożenie na ich zaangażowanie w pracy.

Badania dowodzą, że nieregularne posiłki, odwodnienie i zły sen przyczyniają się do:

- obniżenia efektywności pracownika,
- dekoncentracji i rozkojarzenia,
- wydłużonego czasu reakcji,
- ciągłego uczucia zmęczenia,
- dyskomfortu ze strony jamy brzusznej.

Przed każdym, kto wykonuje pracę siedzącą stoi nie lada wyzwanie! Jak zadbać o zdrowie i formę mając ograniczony czas?

Coraz więcej młodych osób zaczyna mieć problemy z nadwagą, a to pociąga za sobą spadek samooceny, motywacji do pracy i sprawnego działania.

Moja oferta skierowana jest ku oczekiwaniom świadomych pracodawców, takich, którzy wiedzą, że dobry pracownik jest bardziej wydajny, kiedy jest zdrowy i zadowolony z życia!



SUKCES ZALEŻY OD EFEKTYWNOŚCI BIZNESOWEJ!

Dlatego warto pamiętać o jakości życia pracowników, o ich zadowoleniu psychicznym, jak i fizycznym.

Prawidłowo dobrana dieta:

- pozytywnie wpływa na samopoczucie,
- poprawia wydajność i efektywność pracowników nawet o 20%,
- zwiększa czas reakcji i koncentrację,
- buduje wyższą samoocenę i chęć realizowania się zawodowo
- wspomaga regenerację organizmu.

mgr inż

MONIKA WINOGRAD

Moją misją jest dawanie innym szczęścia poprzez naukę zdrowych nawyków żywieniowych, które odmieniają życie moim pacjentom. Uczę, wspieram i motywuję do zmian na lepsze. Wiem, że dobre samopoczucie, przekłada się na zdrowie i jakość życia, w tym wykonywania obowiązków zawodowych.

Proponuję firmom warsztaty z zakresu zdrowego odżywiania, które uświadomią pracownikom znaczenie zdrowego stylu życia, zmotywują do działania w kierunku poprawienia formy i pokażą jak w prosty sposób zadbać o swój zdrowy jadłospis.

Z doświadczenia wiem, że metamorfozy związane z wyglądem pociągają za sobą lawinę pozytywnych zmian na wielu innych płaszczyznach życia, dlatego tak ważne jest, aby przechodzić ten proces ze wsparciem.

Biotechnolog farmaceutyczny
Specjalista ds. żywienia

www.dietanazycie.com



@dietanazycie



dietanazycie.mw

Warsztaty z zakresu zdrowego odżywiania to idealne rozwiązanie dla pracodawców świadomych, którzy są świadomi wpływu zdrowego stylu życia, na poczucie szczęścia i efektywność zawodową pracowników.

ZAKRES TEMATÓW PORUSZANYCH NA WARSZTATACH



- **od czego zacząć zdrowe odżywianie** - omawiam podstawy żywieniowe, nową piramidę żywności oraz wartości odżywcze i makroskładniki w pożywieniach.
- **nawyki jako podstawa sukcesu** - motywacja i psychologia w utrzymywaniu nawyków.
- **jak i ile jeść w ciągu dnia** - obliczamy podstawową i całkowitą przemianę, omawiamy tabla BMI, pokazuję w jak monitorować ilość spożywanych kalorii w ciągu dnia.
- **posiłki dla lepszej pracy mózgu** - czym karmić swój mózg podczas intensywnych i wyczerpujących dni, by pracował efektywniej i wydajniej
- **jakie produkty wybierać w sklepie** - pokazuje jak czytać etykiety, którymi cechami kierować się podczas wyboru warzyw i owoców, omawiamy metody konserwowania żywności

DLA KOGO SKIEROWANA JEST OFERTA?



- **dla pracowników stacjonarnych, biurowych, dyrektorów i managerów** - pracujących na codzien w trybie siedzącym przy komputerze lub prowadzących zebrania, szkolenia, konferencje. Odpowiednie samopoczucie bez zbędnych wahań hormonów po posiłku czy dyskomfortu, pozwoli na jeszcze lepsze skupienie, wyższą pewność siebie i chęć podejmowania podnadprogramowych obowiązków

- **dla przedstawicieli handlowych, pracowników wyjeżdżających w delegacje** - spędzających większość czasu w środkach transportu i hotelach. Odpowiednie posiłki determinują samoocenę. Poprawiają stan skóry twarzy, wygląd sylwetki oraz zapach potu i z ust. Eliminują uczucie wzdęcia i dyskomfortu ze strony układu pokarmowego. Pewniejszy siebie pracownik, lepiej zaprezentuje Twoją firmę.



CZAS TRWANIA WARSZTATU:
ok. 2 godziny

KOSZT POJEDYNCZEGO WARSZTATU*:
500 zł

W ramach warsztatu przewidziane są atrakcyjne zniżki dla pracowników na dalszą współpracę.

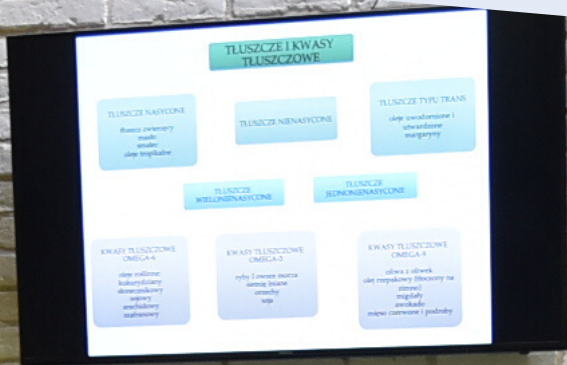


W cenie warsztatu przewidziana jest analiza składu ciała dla chętnych.

*warsztaty prowadzone są najczęściej z podziałem na grupy np.

- pierwsza grupa - pracownicy biurowi podobnego szczebla
- druga grupa - kadra kierownicza
- trzecia grupa - przedstawiciele handlowi i reprezentaci firmy

Jeśli masz inne, specjalne oczekiwania – skontaktuj się ze mną.
Z przyjemnością przygotuję ofertę warsztatów skrojoną na
miarę, zgodną z potrzebami Twojej firmy.



CO ZYSKA TWÓJ PRACOWNIK:

- Przykładowe proste dania - podpowiem, co zabierać ze sobą do pracy, by unikać niezdrowych przekąsek i fast foodów.
- Sprawdzone sposoby na podnoszenie wydajności pracy - zdradzę, które produkty są najlepszym, naturalnym "paliwem".
- Materiały pomocnicze – przygotuje niezbędne informacje, które pomogą w rozpoczęciu nowego, zdrowego i szczęśliwszego trybu życia.
- Wszystkie informacje podam w prosty i przystępny sposób.
- Pokażę jak rozpoznać szkodliwe substancje – podpowiem, jakie produkty wybierać i na co zwracać uwagę wybierając się na zakupy spożywcze.

Pamiętaj, zdrowy, energiczny i zadowolony z życia pracownik, to efektywny pracownik!

W celu uzyskanie szczegółowych informacji
i możliwych terminów zapraszam do kontaktu!



mgr inż. Monika Winograd



monikawinograd@gmail.com



667-197-900