

Коммерческое предложение

Тренинги по здоровому образу жизни

Для компаний, менеджмент которых привержен современным мировым тенденциям, когда успешный бизнес относится к здоровью сотрудников как к важнейшей составляющей человеческого капитала, видит в этом свое конкурентное преимущество. Мы предлагаем нашу услугу в виде двух блоков:

- **Блок 1**, состоящий из 3 тренингов (с 1 по 3), стоимостью 8 тыс. грн.
- **Блок 2**, состоящий из 9 тренингов, стоимостью 24 тыс. грн.

Длительность одного тренинга - до одного часа.

Количество тренингов, проводимых в течении одного дня, определяет заказчик.

При заказе блока из 9 тренингов, мы готовы с менеджером, занимающимся нашим предложением, обсудить скидки.

Вовремя наших встреч есть возможность в доступной форме подчерпнуть много полезной для здоровья информации.

Практика показывает, что много слушателей после наших встреч продолжают с нами индивидуальную работу по вопросам коррекции веса здорового питания и т.д.

Тренинги проводят опытные врачи – диетологи: С. Антонюк, О. Андрианова, М. Павленко.

Больше о нас читайте на сайте: <http://dieta-legko.com.ua/>

Предлагаемые тренинги:

Блок 1

Тренинг 1 «Как победить свой вес»

Обсудим:

- Возможные причины полноты;
- Угрозы для здоровья, возникающие при полноте;
- Несложные расчеты, позволяющие определить, какой у вас вес:
 - дефицит массы тела;
 - нормальный вес;
 - повышенная масса тела;
 - ожирение.
- Алгоритм действий при наличии проблем с весом.

Тренинг 2 «Основы правильного питания. Как сохранить вес в норме»

Обсудим:

- Какие продукты помогают контролировать аппетит, а какие вызывают переедание;

- Правильный размер порции;
- Виды голода. Как понять, что ты действительно хочешь есть;
Как определить, что ты наелся и нужно закончить трапезу.

Тренинг 3 «Как обеспечить полноценное и сбалансированное питание в условиях дефицита времени»

Обсудим:

- Распространенные ошибки в питании современного делового человека;
- Проблемы со здоровьем, связанные с заменой полноценного обеда (ланча) «быстрой, обычной, уличной фаст – фуд едой» ;
- Последствия для здоровья офисного работника при нарушении режима приема пищи;
- Основные направления оптимизации рациона питания в условиях дефицита времени;
- Пример здорового рациона на один день;

- Как правильно питаться в условиях работы в вечернее и ночное время;
- Как нормализовать питание в командировке.

Блок 2

Блок1+

Тренинг 4 «Есть ли у вашего ребенка проблема с весом»

Обсудим:

- Основные причины полноты у детей;
- Как оценить вес ребенка в зависимости от возраста, пола и роста;
- Угрозы для здоровья ребенка при проблемах с весом;
- Алгоритм действий при наличии у ребенка проблем с весом.

Тренинг 5 «Особенности питания офисного работника при занятии фитнесом и спортом»

Обсудим:

- Особенности рациона сбалансированного питания при кардио нагрузках;
- Особенности рациона сбалансированного питания при силовых нагрузках;
- Рекомендации к подбору спортивного питания.

Тренинг 6 «Альтернативные виды питания»

Обсудим:

- Вегетарианство, сыроедение: «за» - «против»;
- Как правильно проконтролировать здоровье вегетарианца;
- Как правильно формировать рацион питания вегетарианца.

Тренинг 7 «Диета здорового сердца и сосудов»

Обсудим:

- Какие продукты необходимо есть каждый день, чтобы избежать проблем с сердцем и сосудами;
- В каких витаминах и микроэлементах сердце нуждается в первую очередь;
- Чего категорически следует избегать;
- Специальные «сердечные диеты».

Тренинг 8 «Как сохранить красоту кожи и волос»

Обсудим:

- В каких веществах кожа нуждается больше всего;
- Продукты, которые вызывают старение кожи;
- Как можно улучшить состояние кожи при угревой болезни.

Тренинг 9 «Как защитить себя от хронического стресса»

Обсудим:

- Что такое хронический стресс, его вред для здоровья и работоспособности офисного работника;
- Какие продукты в нашем рационе питания помогают адаптироваться к стрессу;
- Как скорректировать свой режим труда и отдыха для повышения стрессоустойчивости.

*Вам интересны предложенные темы?
– свяжитесь с нами, с радостью
поделимся своими знаниями.*