

VITALITA V KANCELÁŘI A PROAKTIVNÍ CESTA KE ZDRAVÍ (VHODNÉ PRO FIRMY)

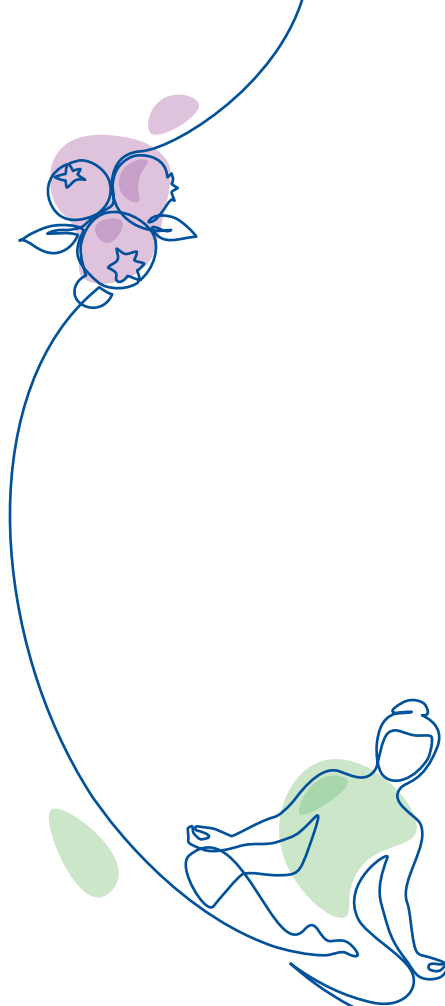
Potýkáte se s důsledky sedavého zaměstnání? Pobolívají vás záda? Cítíte, že máte sklony k nadváze? Chcete porozumět tomu, co všechno ovlivňuje váš pracovní výkon? Jak předcházet únavě? Jak přistoupit k prevenci civilizačních onemocnění (např. vysoký krevní tlak, cukrovka 2. typu, některá onkologická onemocnění), které mají stoupající trend? Myslíte, že by vaše firma stála o návštěvu lékařky, která by vašemu týmu předala cenné rady? Ano? Pak si objednejte náš workshop Vitalita v kanceláři a proaktivní cesta ke zdraví.

Náš workshop je ideální pro každého, kdo chce aktivně přispět ke svému zdraví a chce se vyhnout potenciálním zdravotním komplikacím spojeným se sedavým způsobem života. Získáte nejen cenné informace, ale také praktické nástroje a motivaci k jejich aplikaci ve vašem každodenním životě.

Co vás čeká?

- Porozumíte významu prevence onemocnění a dozvíte se, jaká opatření můžete přijmout k prevenci kardiovaskulárních a metabolických onemocnění.
- Naučíte se, jak efektivně zvládat a minimalizovat rizika spojená se sedavým zaměstnáním.
- Objevíte, jak mohou i malé změny v každodenních návycích vést k významnému zlepšení vašeho zdraví a vitality.
- Ukážeme vám, jak důležitá je ergonomie a jak správně přizpůsobit vaše pracovní místo, aby bylo přívětivé k vašemu tělu.
- Získáte praktické návody na pohybové přestávky a protahovací cviky, které lze snadno zařadit do vašeho pracovního dne.
- Seznámíte se se zásadami zdravého stravování a hydratace, které jsou klíčové pro prevenci mnoha onemocnění.

Doba trvání: 90 minut + 10 minut konzultace a odpovědi na otázky.



CENTRUM ZDRAVÍ A PREVENCE Fakultní nemocnice Olomouc

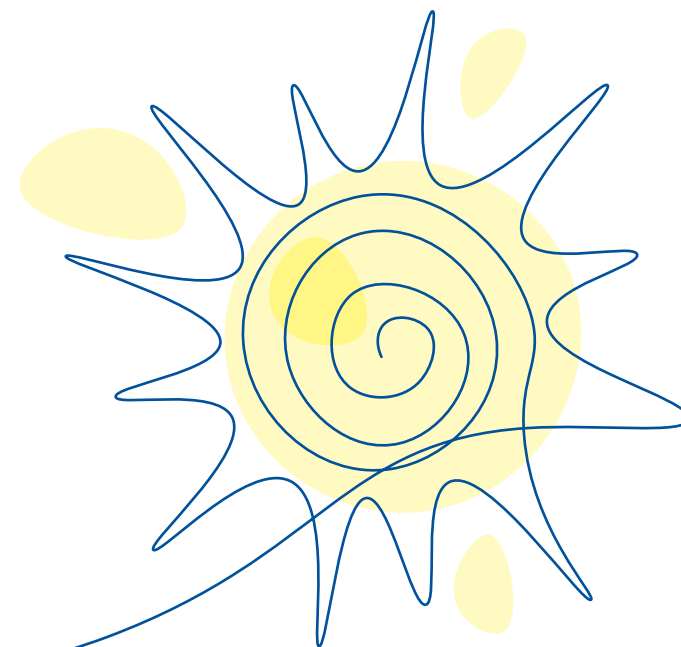
MUDr. Katarína Moravcová
Lékařka Ambulance preventivní medicíny
Zdravotníků 248/7, 779 00 Olomouc
budova F

☎ 588 444 815

✉ katarina.moravcova@fnol.cz

💻 czp.fnol.cz

CENTRUM ZDRAVÍ A PREVENCE AMBULANCE PREVENTIVNÍ MEDICÍNY



Už nechcete být ve vlastním životě jen pasivními diváky?

Máte chuť se změnit v aktivní hráče?

Jste odhodlaní zlepšit své zdraví?

**Přihlaste se do kurzů
Centra zdraví a prevence!**



FAKULTNÍ NEMOCNICE®
OLOMOUC

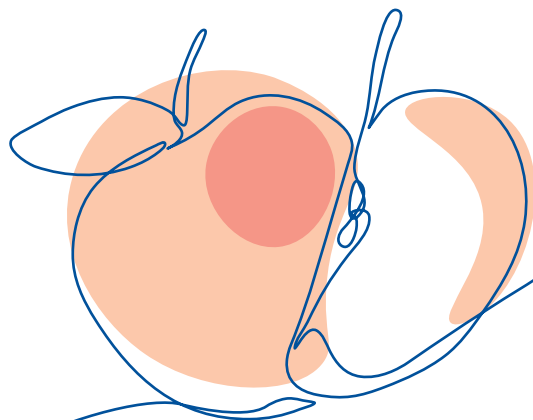
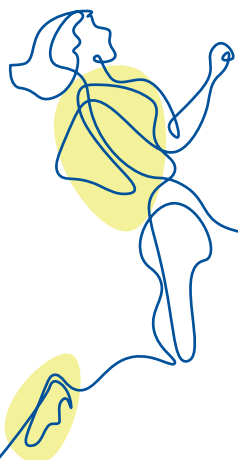
O SVÉ ZDRAVÍ SE VELKÁ ČÁST POPULACE ZAJÍMÁ, AŽ KDYŽ ONEMOCNÍ.

POJĎTE TO ZMĚNIT SE SKUTEČNÝMI ODBORNÍKY Z FAKULTNÍ NEMOCNICE OLOMOUC!

Nedávno otevřené Centrum zdraví a prevence FN Olomouc nabízí v Ambulanci preventivní medicíny různé programy, díky kterým už nebudete ve svém životě jen pasivními diváky. Provedeme vás procesem pochopení a zvládnání rizikových faktorů, které můžete ovlivnit a které hrají klíčovou roli v prevenci civilizačních onemocnění. Řadu z nich ovlivňují právě naše každodenní rozhodnutí.

Z JAKÝCH PROGRAMŮ MŮŽETE VYBÍRAT?

- Škola zdravého těla
- Manažer vlastního zdraví
- Vitalita v kanceláři a proaktivní cesta ke zdraví



ŠKOLA ZDRAVÉHO TĚLA

Naučte se pod vedením fyzioterapeutů vnímat vlastní tělo a žít kvalitní život díky vědomému každodennímu pohybu. Pomůžeme vám v našem měsíčním kurzu Škola zdravého těla.

Lidské tělo je důmyslný stroj, který potřebuje naši péči a pozornost. Porozumět svému vlastnímu já a naslouchat řeči těla umožňuje regulovat vnitřní i vnější procesy, které ovlivňují na náš život.

V našich čtyřech lekcích vás provedeme základními dovednostmi těla:

- uvědomění optimálního dechu,
- aktivní zapojení nohy a trénink chůze,
- najít své těžiště v oblasti pánve a hrudníku,
- propojení celého těla.

Program:

- 1x týdně (každé pondělí od 15:00 do 16:00)
- celkem čtyři skupinové hodinové lekce (minimálně 2 a maximálně 6 účastníků).

MANAŽER VLASTNÍHO ZDRAVÍ

Už nechcete být ve svém životě jen pasivními diváky? Máte chuť se změnit v aktivní hráče? Jste odhodlaní zlepšit své zdraví, ale nejste si jisti jak na to? Ptáte se sami sebe, co přesně změnit ve svém životním stylu, aby změny byly opravdu účinné? Přihlaste se do našeho šestiměsíčního kurzu Manažer vlastního zdraví!

Provedeme vás procesem pochopení a zvládnání rizikových faktorů, které můžete ovlivnit a které hrají klíčovou roli v prevenci civilizačních onemocnění. Řadu z nich ovlivňují naše každodenní rozhodnutí. Pod vedením zkušených odborníků se naučíte, jak upravit jídelníček, abyste se cítili lépe a plní energie. Poradíme vám také, jak začlenit pravidelnou pohybovou aktivitu do svého denního rozvrhu, jak optimalizovat spánek pro lepší regeneraci a jak si stanovit priority v uspěchaném životním tempu, což je extrémně důležité pro vaši psychickou pohodu.

Kurz je naplánovaný na šest měsíců a zahrnuje:

- vstupní konzultace s lékařem (odebrání anamnézy, zhodnocení stravovacích, pohybových a spánkových zvyklostí, vystavení chronickému stresu, identifikace rizikových faktorů) 60min.
- 2x konzultace ohledně stravování 2x30min.,
- 1x konzultace s fyzioterapeutem o vašich každodenních pohybových stereotypch a jejich vlivu na pohybový aparát 1x30min.
- 1x konzultace s psychologem 1x60min.
- 2x bioimpedanční měření InBody (podíl svalové, tukové složky a vody v těle)

Nabízíme dva typy programu:

- **BASIC** – podmínka: s sebou výsledky vyšetření v rámci preventivní prohlídky u svého praktického lékaře nebo z odborných ambulancí, kde jste v lékařské péči (odborné zprávy, laboratorní výsledky).
- **PLUS** – zahrnuje vstupně preventivní vyšetření zaměřené na rizikové faktory kardiovaskulárních a metabolických onemocnění, odběry krve, moč, EKG, TK.