

**WELLBEING**  
**OFERTA 2023**

**MODUŁ 2**  
**ZDROWE ODŻYWIANIE**

**GRUPA**  
**LUXMED** 







# BADANIA PROFILAKTYCZNE



# Badania podstawowe

Na poziom świadomości dotyczącej stanu naszego zdrowia wpływa, oprócz odczuwania dolegliwości, wiedza na temat podstawowych parametrów pozwalających ocenić, czy nasz organizm funkcjonuje prawidłowo. Wiemy, że lekarz, do którego zgłaszamy się z problemem zdrowotnym, przeprowadza szereg badań i ocenia ich wyniki. Są jednak wyniki badań – podstawowych parametrów określających zagrożenie głównymi chorobami cywilizacyjnymi naszych czasów – które powinniśmy znać i monitorować. W trakcie akcji profilaktycznej mogą zostać wykonane badania, takie jak:

- **pomiar ciśnienia tętniczego i tętna;**
- **pomiar obwodu w pasie i talii**, z obliczeniem wskaźnika stosunku obwodu w talii do obwodu w pasie (WHR) oraz jego wstępną interpretacją;
- **ocena zagrożenia otyłością** – analiza składu ciała (masy ciała, zawartości tkanki tłuszczowej w organizmie, zawartości tkanki mięśniowej w organizmie, poziomu trzewnej tkanki tłuszczowej, metabolizmu spoczynkowego, wskaźnika masy ciała BMI, zawartości wody w organizmie, zawartości tkanki kostnej w organizmie).



## Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Podczas trwania akcji organizowany jest dyżur pielęgniarski w siedzibie Klienta. Każdy z uczestników akcji otrzymuje druk z zapisem wyników wszystkich pomiarów przeznaczony do ewentualnego przekazania lekarzowi podczas najbliższej wizyty lekarskiej oraz do własnej obserwacji zmian wartości wskaźników.



## Czas trwania na jednego Pracownika:

- ciśnienie tętnicze i tętno, pomiar obwodu w pasie i talii – ok. 3 minuty;
- analiza składu ciała – ok. 5 minut.

*Liczba pielęgniarek uzależniona jest od liczby Pracowników i czasu trwania akcji.*



## Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy, a szczególnie osoby po 35. roku życia.





# KONSULTACJE



# Konsultacje dietetyczne

W czasie konsultacji Pracownicy **otrzymują indywidualne zalecenia żywieniowe oraz wskazówki dotyczące regularnego treningu** i innych aktywności fizycznych.

Aby możliwe było dokonanie szerszej analizy i oceny zagrożenia otyłością, proponujemy poprzedzić konsultacje żywieniowe odpowiednio do tego przystosowanym badaniem, czyli **analizą składu ciała**, przeprowadzaną przy użyciu specjalnej wagi oceniającej: zawartość tkanki tłuszczowej, zawartość tkanki mięśniowej, BMI, metabolizm spoczynkowy oraz inne parametry niezbędne do dokonania szczegółowej oceny przyrostu masy ciała. **Otrzymane wyniki będą podstawą do zaproponowania odpowiednich rozwiązań dietetycznych.**



**Co obejmuje akcja i jak długo trwa?**  
Akcja obejmuje 8h konsultacji dietetyka.



**Czas trwania na jednego Pracownika:**  
15 minut



**Główna grupa docelowa:**  
Wszyscy Pracownicy







# SEMINARIA / WEBINARIA



# „Paliwo dla mózgu – jak dieta może wspierać działanie naszego mózgu”

Chcesz szybciej zapamiętywać informacje? Łatwiej koncentrować się podczas spotkań w pracy? A może po prostu jak najdłużej utrzymać sprawność umysłu?

Dowiedz się, jakie składniki powinna zawierać dieta wspomagająca pracę mózgu! W czasie spotkania specjalista przekazuje informacje o tym jak pracuje mózg, co ma wspólnego dieta z mózgiem oraz jak wybierać dobrej jakości paliwo – czyli co jeść, by nasz mózg dobrze pracował.



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?  
Spotkanie trwa 1,5 godziny.



Główna grupa docelowa:  
Wszyscy Pracownicy





# „Zdrowo, szybko, budżetowo – proste zasady by lepiej się odżywiać”

Zwiększające się koszty życia i wzrost cen wielu produktów mogą być przyczyną uważniejszej kontroli naszego domowego budżetu.

Oszczędności wcale nie muszą odbywać się kosztem diety – jedzenie nie musi być nudne, powtarzalne i niezdrowe. Wręcz przeciwnie, z kilkoma pomysłami, kreatywnością i odpowiednim planowaniem można jeść zdrowo i oszczędnie. W czasie spotkania poruszane są następujące zagadnienia:

- dlaczego planowanie budżetu na jedzenie jest ważne;
- co rozumiemy przez zdrowe odżywianie i dlaczego jest możliwe przy ograniczonym budżecie;
- pułapki, których należy unikać, a które zwiększają wydatki na jedzenie;
- jak planować posiłki by jak najwięcej wykorzystać i jak najmniej marnować;
- na co zwrócić uwagę robiąc zakupy.



**Co obejmuje akcja i jak długo trwa?**

Spotkanie trwa 1,5 godziny.



**Główna grupa docelowa:**

Wszyscy Pracownicy

Istnieje możliwość zrealizowania seminarium oddzielnie dla kobiet i mężczyzn.





# „Zdrowie w pośpiechu – jak zadbać o siebie, gdy brakuje nam czasu”

Nawet jeśli chcemy robić mądrze zakupy i jeść zdrowiej, często czujemy się przytłoczeni ilością informacji, odnośnie tego co powinniśmy, a czego nie powinniśmy jeść. Wiele z tych porad bywa sprzecznych i mylących. Co więcej, często musimy dokonywać wyborów „w biegu”, pomiędzy wieloma innymi obowiązkami. Ograniczony czas a także często ograniczony budżet sprawiają, że odżywianie staje się coraz większym wyzwaniem.

Tematy poruszane podczas warsztatu:

- Najważniejsze wytyczne dotyczące zdrowego odżywiania, o których należy pamiętać
- Jak wybierać zdrowe posiłki i przekąski w porze lunchu, niezależnie od tego gdzie jesteś – w pracy, w domu czy w podróży
- Jak zaplanować szybkie i smaczne obiady w domu dla całej rodziny



**Co obejmuje akcja i jak długo trwa?**  
Spotkanie trwa 1,5 godziny.



**Główna grupa docelowa:**  
Wszyscy Pracownicy





# „Zdrowe odżywianie w pracy zmianowej”

**Rytm dobowy organizmu odgrywa ogromną rolę dla naszego zdrowia.** Dlatego każdy, kto pracuje w systemie zmianowym, odniesie korzyści z lepszego zrozumienia w jaki sposób minimalizować wpływ wszelkich zakłóceń na nasz zegar biologiczny.

Informacje omawiane podczas spotkania:

- jak działa nasz zegar biologiczny
- kluczowe wytyczne dotyczące harmonogramu wraz z przykładowymi planami posiłków dla różnych zmian
- nawyki związane ze stylem życia – ćwiczenia, relaks, sen
- praktyczne planowanie posiłków



## Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Spotkanie trwa 1,5 godziny.

W ramach dodatkowej aktywności istnieje możliwość opracowania gotowych jadłospisów dla poszczególnych zmian z uwzględnieniem pór aktywności każdej z nich.



## Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy



# „Uwolnij się od cukru”

Wszyscy doskonale wiemy, że **cukier nie należy do najlepszych dla zdrowia składników**. Chociaż większość z nas doskonale zna jego złe skutki, zerwanie z nałogiem w praktyce to już zupełnie inna historia. Skąd wiedzieć, czy rzeczywiście masz problem ze słodzcami i co z tym zrobić?

Tematy omawiane podczas spotkania:

- Jak wygląda uzależnienie od cukru (często jest ukryte!)
- Wpływ cukru na organizm i dlaczego to coś więcej niż tylko kalorie
- Ukryty cukier – czego szukać na etykietach żywności
- Czy żywność bezcukrowa jest tak dobra, jak się wydaje?
- Jakie są najbezpieczniejsze alternatywy?



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?  
Spotkanie trwa 1,5 godziny.



Główna grupa docelowa:  
Wszyscy Pracownicy





# „Dieta w profilaktyce nowotworów”

W związku z coraz powszechniejszym występowaniem chorób nowotworowych, naukowcy z całego świata intensywnie poszukują sposobów, aby ryzyko zachorowania zminimalizować.

Wiedza w tym zakresie jest coraz pełniejsza i obecnie wiadomo już, że **stosowanie prawidłowej diety, utrzymywanie należytej masy ciała przez całe życie i regularna aktywność fizyczna może uchronić przed wieloma nowotworami**, m.in.: aż o 69% zmniejszyć ryzyko wystąpienia raka przełyku, o 63% raka jamy ustnej, gardła i krtani, o 59% raka macicy, o 50% raka jelita grubego, o 47% raka żołądka, o 38% raka piersi.

Specjalista na spotkaniu wskazuje jakie produkty wybierać, jakich unikać, czyli jak prawidłowo komponować jadłospis bogaty w składniki antyrakowe.



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?  
Spotkanie trwa 1,5 godziny.



Główna grupa docelowa:  
Wszyscy Pracownicy





# „Jak zamiast jeść zacząć się odżywiać”

Podczas spotkania omawiane są zasady zdrowego żywienia, a także przedstawiane są **metody prawidłowego pomiaru masy ciała, przykłady prawidłowego i nieprawidłowego jadłospisu oraz praktyczne zalecenia** dotyczące zmniejszania w diecie ilości tłuszczu i liczby zbędnych kalorii.

Ponadto prezentowane są: cenne rady, jak urozmaicić swoją dietę; podstawowe mity o zdrowych lub niezdrowych przekąskach; informacje o tym, jaką rolę w naszej diecie odgrywają napoje. Przedstawiany jest kompleksowy materiał zawierający wskazówki ułatwiające podejmowanie codziennych zdrowych wyborów oraz poruszana jest tematyka obliczania zapotrzebowania energetycznego dla kobiet i mężczyzn.



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?  
Spotkanie trwa 1,5 godziny.



Główna grupa docelowa:  
Wszyscy Pracownicy





# „Jak przygotować pełnowartościowy posiłek”

Podczas spotkania prezentowane są **zasady komponowania zbilansowanego posiłku** zależnie od pory dnia oraz potrzeb indywidualnych. Omawiane są przykładowe posiłki oraz poruszana jest tematyka poprawnego liczenia kalorii.

Uczestnicy mają okazję, by zapoznać się z tabelami wartości odżywczych niektórych produktów oraz dowiadują się, **jak poprawnie dobierać proporcje tłuszczu, białka i węglowodanów do własnych potrzeb**. Możliwa jest również otwarta konwersacja z prowadzącym i skonfrontowanie, czy to, co uważają Pracownicy za zdrowe, faktycznie takie jest.



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?  
Spotkanie trwa 1,5 godziny.



Główna grupa docelowa:  
Wszyscy Pracownicy

