



Delavnica: Celostno zdravje po meri posameznika

Zdravje navadno postane naša vrednota šele, ko je ogroženo. Takrat postanemo dojemljivi za rešitve in prisluhnemo popularni skovanki «zdrav življenjski slog». Zdrav življenjski slog je zelo pomemben, vendar mora biti lasten vsakemu posamezniku; ne vsiljen iz strani medijev.

Spregovorili bomo:

- ✓ kaj je pomembno za naše zdravje,
- ✓ kaj in kako lahko sami največ naredimo zase in za svoje zdravje
- ✓ dotaknili se bomo nevroznanosti in gibanja.

Spoznali bomo:

- ✓ vaje, ki preprečujejo kognitivni upad

Sedenje in splošna neaktivnost sta glavna razloga za težave z bolečinami v sklepih. Razjasnili bomo slabosti dolgotrajnega in nepravilnega sedenja in kako preventivno delovati.

»**Obdelali**« **bomo:** aktivni odmor – s prikazom praktičnih vaj

Prehrana vpliva na naše zdravje

Vsi se zavedamo, da pravilna prehrana močno vpliva na naše zdravje. Vpliva pa tudi na delovno učinkovitost, zato je izjemnega pomena, da poznamo hrano, ki nam daje ustrezno energijo, da delo čim lažje opravimo.

18

REŠITEV v današnjem hitrem tempu:

- ✓ ključnega pomena je dobra organizacija časa pri pripravi obrokov

Zakaj je ta delavnica prava za vas?

- ✓ Da med delovnim časom ne boste več posegali po najhitrejših in najbolj enostavnih rešitvah, kot je industrijsko pripravljena hrana, fast-food, sendviči in podobno.
- ✓ Da boste med delovnim časom jedli zdravo, četudi nimate veliko časa.
- ✓ Da boste pravilno razporedili obroke in
- ✓ pravilno izbirali živila.

Praktičen del: priprava in pokušnja zdravih obrokov in napitkov. Dobili boste veliko idej za predpripravo in pripravo malic, ki vam bodo vzele malo časa ter vam dale potrebno energijo čez cel dan, navodila za pripravo malic in recepte.

Glavne kompetence, ki jih udeleženec pridobi:

- ✓ Spozna sebi lasten življenjski slog
- ✓ Nauči se pravilne izvedbe vaj za preprečevanje bolečin v sklepih in boljšo gibljivost
- ✓ Spozna moč pravilne prehrane
- ✓ Nauči se priprave zdravih obrokov
- ✓ Prejme knjižico z več kot 100 recepti za pripravo zdravih obrokov

Čas trajanja: 6 pedagoških ur | **Ciljna skupina:** vsi zaposleni