



mojdietetyk

UCZYMY ZDROWEGO ODŻYWIANIA

# Warsztaty zdrowego odżywiania dla Twojej firmy

Przed każdą osobą, która wykonuje siedzącą pracę stoi nie lada wyzwanie. Większość zastanawia się, jak zadbać o swoje zdrowie i formę mając ograniczone możliwości czasowe. **Wielu młodych ludzi zaczyna mieć problemy z nadwagą, a co za tym idzie z samooceną, motywacją do pracy i sprawnego działania, właśnie po rozpoczęciu kariery zawodowej. Brak formy, niezdrowa dieta i nadwaga osłabiają kondycję, poczucie zadowolenia z życia oraz wydajność pracownika.**

Z naszą ofertą wychodzimy na przeciw oczekiwaniom świadomych pracodawców - takich, którzy wiedzą, że **dobry pracownik staje się najbardziej wydajny, kiedy w jego życiu dzieją się dobre rzeczy!**

Misją poradni Mój Dietetyk jest dawanie innym szczęścia poprzez naukę zdrowych nawyków żywieniowych, które odmieniają życie naszych podopiecznych. **Uczymy, wspieramy i motywujemy do zmian na lepsze, wierząc że dobre samopoczucie, przekłada się na zdrowie i jakość naszego życia, w tym wykonywania obowiązków zawodowych.**

Proponujemy firmom warsztaty z dietetykiem, 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.

## **Wspólnie zadbajmy o dobre samopoczucie pracowników Twojej firmy!**

Zachęcamy do zapoznania się z ofertą warsztatów dla firm, wybrania pakietu, który najbardziej odpowiada oczekiwaniom Twojej firmy lub przekazania nam indywidualnych oczekiwań, do których dostosujemy ofertę skrojoną na miarę.

## WARSZTAT ZDROWEGO ODŻYWIANIA DLA PRACOWNIKÓW FIRMY

Każdy z nas lubi jeść smacznie. Niestety, często "smacznie" wcale nie oznacza "zdrowo". Nie ukrywajmy - mamy z tym problem, np. w miejscu pracy, gdy obowiązków jest wiele, a czas na lunch jest ograniczony. Co wtedy robimy? W ciągu dnia wybieramy niezdrowe przekąski, na obiad fast-foody i w między czasie popijamy energetyki, które jak nam się wydaje - mają pomóc lepiej i wydajniej pracować, a powodują często efekt odwrotny.

Proponowany przez nas warsztat pomaga przełamać stereotypy i zacząć prawidłowo się odżywiać. Zaczynamy od podstaw - mówimy od czego zacząć przemianę, jakie produkty warto włączyć do codziennego menu i w końcu, jakie nawyki należy zmienić, aby nie tylko sylwetka, ale i zdrowie uległo znacznej poprawie. Podpowiemy co jeść w pracy, by przełożyło się to na samopoczucie i efektywność, przedstawimy propozycje dań lunchowych, do szybkiego i prostego przygotowania oraz opowiemy jakich produktów należy się wystrzegać.

### **CZAS TRWANIA:**

Warsztat trwa od 1,5 do 2h

Do przeprowadzenia warsztatu potrzebna jest sala z rzutnikiem

### **KOSZT PAKIETU PODSTAWOWEGO:**

Warsztat: 600- 800 zł

WARSZTAT ZDROWEGO ODŻYWIANIA  
+ INDYWIDUALNE KONSULTACJE, ANALIZA NAWYKÓW  
ŻYWIENIOWYCH I POMIARY SKŁADU CIAŁA

Pakiet PLUS to pojedynczy warsztat z zakresu zdrowego odżywiania (prowadzony tak, jak w ***pakięcie podstawowym***.) Dodatkowo wzmacniamy efekt przekazywanej wiedzy, poprzez indywidualne konsultacje z pracownikami firmy. Konsultacja prowadzona jest z każdym pracownikiem osobno i zawiera:

- analizę dotychczasowych nawyków żywieniowych,
- pomiary składu ciała oraz
- wskazówki od dietetyka

Z doświadczenia wiemy, że indywidualne podejście i rozmowa z większym prawdopodobieństwem zaowocuje zmianą podejścia pracownika do sposobu żywienia i wprowadzenia zdrowych zmian w swoim życiu.

**CZAS TRWANIA:**

Warsztat trwa od 1,5 do 2h

Do przeprowadzenia warsztatu potrzebna jest sala z rzutnikiem  
Indywidualne konsultacje trwają maksymalnie 8h - czas przewidziany na konsultację z jednym pracownikiem to ok 0,5h\*

*\*Istnieje możliwość przeprowadzenia warsztatu oraz konsultacji w niezależnych terminach.*

**KOSZT PAKIETU PLUS:**

Warsztat: 600-800 zł

Konsultacja 1 pracownika: 80 zł

WARSZTAT ZDROWEGO ODŻYWIANIA  
+ INDYWIDUALNA OPIEKA DIETETYCZNA DLA PRACOWNIKÓW  
FIRMY W PAKIETACH MIESIĘCZNYCH

Pakiet PREMIUM, to pojedynczy warsztat z zakresu zdrowego odżywiania (**warsztat prowadzony jak w pakiecie podstawowym**). Dodatkowo wzmacniamy efekt przekazywanej wiedzy, poprzez indywidualną opiekę dietetyczną pracowników, którzy zadeklarują chęć współpracy z dietetykiem.

**Opieka dietetyka nad pracownikiem firmy zawiera:**

- indywidualny wywiad zdrowotno-żywnościowy
- przygotowanie indywidualnej, miesięcznej diety dla pracownika
- 1-2 spotkania kontrolne z dietetykiem w miesiącu

*\*standardowy wywiad, odbiór diety i spotkania kontrolne - mogą się odbywać w siedzibie firmy*

**CZAS TRWANIA:**

Warsztat trwa od 1,5 do 2h

Do przeprowadzenia warsztatu potrzebna jest sala z rzutnikiem

Minimalna liczba pracowników podlegających indywidualnej opiece dietetyka to  
3 osoby

**KOSZT PAKIETU PREMIUM:**

Koszt warsztatu: 600-800 zł

Koszt indywidualnej miesięcznej opieki dla 1 pracownika: 440-700 zł

## CYKL 4 WARSZTATÓW Z ROZBUDOWANĄ TEMATYKĄ Z ZAKRESU ZDROWEGO ODŻYWIANIA

Pakiety cykliczne stanowią rozbudowaną formę warsztatu omawianego w pakiecie podstawowym. To idealne rozwiązanie dla pracodawców świadomych wpływu zdrowego stylu życia, na poczucie szczęścia i efektywność zawodową pracowników. W każdej z czterech części warsztatu odpowiemy na najczęściej zadawane pytania dotyczące sposobu osiągnięcia i utrzymania szczupłej sylwetki oraz zdrowia.

- **I część: „Od czego należy zacząć zdrowe odżywianie?”** opowiada o podstawowych zasadach zdrowej diety, piramidzie żywieniowej oraz omawia wartości odżywcze wszystkich grup produktów spożywczych
- **II część: „O liczeniu kalorii słów kilka”** zawiera informacje o aktywności fizycznej, pokazuje jak tłuszcz i cukier potrafią ukrywać się w żywności oraz jak oceniać kaloryczność potraw.
- **III część: „Co ukrywa się w naszym jedzeniu?”** porusza temat czytania etykiet oraz omawia wpływ używek i żywności typu fast-food na stan zdrowia.
- **IV część: „Zdrowa dieta każdego dnia”** pomaga dostrzec, że nie tylko jedzenie, ale również ilość snu oraz ukryte schematy żywieniowe mają wpływ na codzienne samopoczucie i wybory produktów.

### **CZAS TRWANIA:**

1 warsztat trwa od 1,5 do 2h

Do przeprowadzenia warsztatu potrzebna jest sala z rzutnikiem

### **KOSZT PAKIETU CYKLICZNEGO:**

4 warsztaty: 1600-2400 zł

*\*Warsztaty cykliczne można przeprowadzić w jednym dniu lub rozłożyć w czasie, biorąc pod uwagę dogodny dla pracodawcy terminy*

Jeśli masz inne, specjalne oczekiwania - skontaktuj się z nami. Nasi dietetycy posiadają szerokie kompetencje i specjalizacje z zakresu dietetyki, dlatego z przyjemnością przygotujemy ofertę warsztatów skrojoną na miarę, zgodną z potrzebami Twojej firmy.

**Niezależnie, którą formę warsztatów i rodzaj współpracy z dietetykiem wybierzesz dla swojej firmy, sprawdź co zyska Twój pracownik:**

- **Poznanie tajników zdrowej diety** - wszystkie informacje podamy w prosty i przystępny sposób, zwracając szczególną uwagę na najczęściej pojawiające się pytania z zakresu zdrowego żywienia;
- **Nauka unikania szkodliwych substancji** - podpowiemy, jakie produkty wybierać i na co zwracać uwagę wybierając się na zakupy spożywcze;
- **Przykładowe proste dania** - podpowiemy, co zabierać ze sobą do pracy, by unikać niezdrowych przekąsek i fast foodów;
- **Materiały pomocnicze** - przygotujemy i prześlemy niezbędne informacje, przydatne uczestnikom w rozpoczęciu nowego, zdrowego i szczęśliwszego trybu życia.
- **Możliwość indywidualnego podejścia**, a dzięki opiece dietetyka wdrożenia zdrowych nawyków w codzienny tryb, co przełoży się na zdrowie i jakość życia oraz efektywność w pracy zawodowej.

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

*kontakt*

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI I ZAREZERWUJ TERMIN WARSZTATU!  
CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ? CHĘTNIE ODPOWIEMY NA PYTANIA

**moj**dietetyk

UCZYMY ZDROWEGO ODŻYWIANIA

**Aleksandra Pyznarska - Biuro Zarządu**

Tel.: 531 270 891

E-mail: [warsztaty@mojdietetyk.pl](mailto:warsztaty@mojdietetyk.pl)