

Fittere werknemers met de
Fit SWITCH challenge!



Vitale medewerker en een vitaal bedrijf!

Gezonde, vitale en actieve medewerkers, dat wenst zich iedere ondernemer, echter de praktijk ziet er anders uit. Meer dan 55 procent van de bevolking heeft overgewicht of obesitas, meer dan 52% een chronische aandoening, steeds meer mensen zitten thuis met burnout en deze toenemende trend kost niet alleen kapitalen aan zorg, maar ook veel leed en zorgen op de werkplek en voor de ondernemers. We zouden wensen dat werknemers bewust gezond leven en enigszins of zelf grotendeels de richtlijnen op het gebied van leefstijl van de WHO en Gezondheidsraad zouden volgen.

De realiteit is echter, dat wij Nederlanders kampioen zijn in Europa wat betreft langdurig zitten en dat minder dan de helft aan de Gezondheidsraad beweegerichtlijn voldoet.

De oorzaak ligt volgens de WHO bij een gebrek aan Health Literacy, ofwel, te weinig kennis over de essentiële inzichten van een gezonde en actieve leefstijl om er gemotiveerde keuzes in te kunnen maken.

Essentiële inzichten gezonder leven!

Leefstijlclub heeft in samenwerking met New Health foundation en 9 Europese partners, waaronder twee universiteiten en 13 leefstijl experts, een aantal leefstijl- en bewustwordingsprogramma's ontwikkeld, die een bedrijf in kan zetten om de medewerkers deze essentiële kennis aan te reiken en het thema gezond leven en gezond bewegen bespreekbaar te maken.

Werknemers maken zelf keuzes over hun leefstijl, maar krijgen wel de belangrijkste inzichten aangereikt om de goeie keuzes te maken.

Fit SWITCH is het eerste programma voor werknemers, een 12 weken programma, inclusief workshops, een online, zelfstandig te volgen programma en bewustwordingsmaterialen voor binnen het bedrijf.

Fit SWITCH Challenge

De inhoud van het 12 weken Fit SWITCH Challenge is:

1. De 4 webinars/workshops (ook on-demand terug te kijken)
 - Kick of: De evolutie van de inactieve Homo Sapiens (en de effecten hiervan)
 - 2^o workshop: Doel- en resultaatgericht bewegen
 - 3^o workshop: 5 gouden regels voor effectieve spiertraining
 - 4^o workshop: Healthy ageing, sarcopenie preventie en de 7 essentiële inzichten van bewegen als medicijn
2. 12 weken thema's met video, factsheet en tip programma
 - 1^o 6 weken: Bewegen als medicijn
 - 2^o 6 weken: Opbouw programma spierkracht
3. 3 e-boeken:
 - Bewegen om af te vallen
 - Active Ageing
 - Gouden regels voor optimale spiertraining
4. Eventueel ondersteund met een persoonlijk Fit SWITCH coaching programma (optioneel);
 - 1^o coaching sessie: Intake, doelen analyse, opstart Fit SWITCH en beweegplan introductie
 - 2^o coaching sessie: Analyse beweegplan en belemmeringen, beweegplan optimalisatie of resultaat
 - 3^o coaching sessie: Analyse beweegplan en belemmeringen, beweegplan onderhoud

Wat is het effect van dit programma?

- Beter bewustzijn over gezond en actief leven
- Inzicht in bewegen voor een gezond gewicht
- Duidelijkheid over snel, effectief en gemakkelijker fitter worden
- Mogelijkheden over hoe sarcopenie (spierverval) af te remmen
- Hoe het meest effectief overgewicht aan te pakken
- Beter met stress omgaan
- Spieren versterken om gewricht- en rugklachten risico's te verminderen
- De kans op o.a. diabetes, hart- en bloedvaten en osteoporose verminderen
- Meer inzicht in hoe fit en sterk ouder te worden

Naast de Fit SWITCH Challenge bidet Leefstijlclub tevens de Food SWITCH Challenge en de Mind SWITCH Challenge.

Meer informatie of prijs aanvragen, richten aan: infoteam@lifestylevitae.nl