

DE HEALTH MANAGEMENT WORKSHOP



Voor een duurzaam inzetbaar, gezonder en vitaal team!

- ✓ Hoe kunnen we preventief die grootste ziekmaker in ons lijf beperken?
- ✓ Hoe kunnen we rust in ons hoofd krijgen?
- ✓ Hoe kunnen we voorkomen dat we terug blijven vallen op oude gewoonten?
- ✓ Hoe komen we meer tot rust en verminderen we impulsief gedrag?
- ✓ Hoe kunnen we onszelf wapenen tegen chronische ziekten en ziekmakende stress?
- ✓ Hoe kunnen we onze gezondheid van binnenuit stimuleren?

Kortom, wat zijn de fundamenten van gezond leven en wat zijn de essentiële inzichten die elk mens eigenlijk zou moeten kennen.

Hoe creëer je als organisatie een team met optimaal vitale medewerkers?

Een onbewust en ongezond aangeleerd leefstijlpatroon.

Vanaf de jaren 50 van de vorige eeuw worden we inactiever, eten we meer bewerkte- en gesuikerde voeding en ervaren we meer stress.

Deze drie ingrediënten eisen een zware tol van onze gezondheid en vitaliteit. Overgewicht, diabetes, burn-out, chronische vermoeidheid en depressie, veel werknemers hebben er last van en chronische ziekten blijven toenemen.



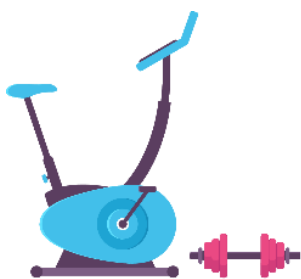
Het gezond leven recept is bekend!

Onderzoek over de 'formule' naar een gezonde leefstijl is niet nieuw. Al meer dan 4000 jaar geleden, onderzochten beschavingen en filosofen dit thema en later is de wetenschap datgene wat al bekend was gaan onderbouwen. Op basis van de kennis van onderzoekers en filosofen uit onze geschiedenis en uit de moderne wetenschap, hebben de leefstijl-experts van Leefstijlclub de 'Health Management Formula' samengesteld.

Toepassing van deze formule kan er toe leiden dat we zeven tot tien jaar langer leven en maar liefst tien tot zestien jaar minder last hebben van chronische aandoeningen in de laatste decennia of op latere leeftijd van ons leven. Zo zijn veel kwalitatieve levensjaren te winnen door aandacht te hebben voor slechts drie fundamentele leefstijlthema's.

De Health Management Formula!

Het merendeel van de huidige chronische aandoeningen kan voorkomen worden, dat beweren niet alleen de Gezondheidsraad en de WHO, maar dat wordt ook bewezen in de zogenaamde Blue Zone gebieden.



Sport



Goede nachtrust



Gezondheid



Actieve leefstijl



Goede voeding
en water



Lekker in
je vel zitten

Leefstijl transformeren naar duurzaam gezonder!

We kunnen ons leven transformeren door drie levens veranderende gezondheidsstrategieën toe te passen. Deze drie strategieën zijn door vijf experts op het gebied van leefstijl en preventie samengevat in de Health Management Formula en bijbehorende workshop. Deze formule heeft al duizenden mensen geholpen een gezondere leefstijl en verhoogde kwaliteit van leven te bereiken.

Niet alleen de essentie van een gezonde leefstijl wordt aangereikt, ook leren werknemers in deze workshop hoe ze hun eigen gewoontegedrag kunnen doorbreken en hun mindset kunnen veranderen, om hun leefstijl te veranderen. Werknemers leren om van een gefixeerde mindset naar een groei-mindset te komen.

Gezondere en vitalere werknemers!

Reik uw werknemers een levens veranderende ervaring aan. Biedt ze inzichten en bewustwording die de rest van hun leven vruchten afwerpen en hun gezondheid en mentale efficiëntie verbeteren. Medewerkers zullen gezonder gaan leven, met minder aandoeningen, een gezonder gewicht en meer over hun leefstijl en leven. Medewerkers zullen duurzamer inzetbaar zijn en efficiënter werken. Met meer werkgeluk en minder uitval.



Details over de Health Management workshop.

De thema's die in de Health Management workshop aan de orde komen zijn o.a.:

- De preventieve waarde van bloedsuiker management.
- De gezondheidsnadelen van inactiviteit en de waarde en het belang van voldoende bewegen en sporten.
- De beweegsleutels voor het activeren van de vetstofwisseling.
- Hoe sarcopenie (spierverval wat start vanaf ons 25^e levensjaar) af te remmen of zelfs om te keren is.
- Een inkijkje in de ontwikkeling van ons voedingspatroon in de afgelopen 70 jaar.
- De gezondheidsnadelen van enkelvoudige koolhydraten en de waarde en het belang van vezelrijke voeding.
- Welke voedingsmiddelen de vetverbranding remmen, en welke deze bevorderen.
- De preventieve waarde van management van cortisol (het 'stress hormoon').
- Wat zijn de stressfactoren in ons dagelijkse leven en wat zijn maatregelen om met die stressoren om te gaan.
- De invloed van onze aangeleerde leefstijlpatronen en mindset op onze gezondheid.
- Hoe beperkende of belemmerende leefstijlovertuigingen te herkennen en doorbreken.
- Hoe is de Health Management Formula toe te passen na de workshop, om de gezondheid te blijven stimuleren.

Persoonlijk werkboek en online SWITCH programma!

De deelnemers ontvangen een werkboek, waarin ze hun persoonlijke leefstijlkeuzes formuleren en kunnen na de workshop deelnemen aan drie online twaalf weken durende programma's: Fit SWITCH, Food SWITCH en Mind SWITCH, waardoor ze tot zesendertig weken na de workshop bezig zijn met de materie om de nieuwe kennis en kunde goed te borgen.

De workshop kan verzorgd worden in een dagdeel, maar voor een optimale beleving en hogere mate van interactiviteit en actie, is het advies om te kiezen voor de versie van twee dagdelen. Het maximum aantal deelnemers is 18.

Voor meer informatie over de voorwaarden, mail naar infoteam@lifestylevitae.nl