

Vitaliteitsprogramma bedrijven



VITALITEIT EN GEZONDHEID

DE MENS VOOROP!

Gezondheid is niet vanzelfsprekend vandaag de dag, de meesten van ons hebben zelf geen optimale basis meegekregen vanuit de jonge jaren qua leefstijl, en de huidige omgeving stimuleert ook niet echt om gezonde keuzes te maken.

Volgens de WHO heeft 60 tot 90% van de Europese bevolking een gebrek aan 'health literacy', wat betekent dat de meesten van ons onvoldoende kennis hebben over leefstijl om gezonde keuzes te kunnen maken. Het resultaat: overgewicht is de afgelopen 50 jaar gestegen van 10% naar bijna 60% van de bevolking en we ervaren gemiddeld genomen 19 jaar chronische aandoeningen aan het eind van ons leven.

16 JAAR GEZONDER EN 10 JAAR LANGER TE WINNEN

Onderzoek en praktijk ervaringen in de Blue Zone gebieden laten echter zien dat we die 19 jaar chronische aandoeningen terug kunnen brengen naar 3 jaar en dat we 10 kwalitatieve jaren langer kunnen leven, door een aantal eenvoudige leefstijl en mentale regels toe te passen.

ESSENTIËLE INZICHTEN SAMENGEVAT

Op basis van de WHO en Gezondheidsraad richtlijnen en het onderzochte drieluik wat in de GLI (Gecombineerde Leefstijl Interventie) toegepast wordt in de begeleiding naar duurzame gedragsverandering, heeft Leefstijlclub een programma ontwikkeld, waarin de essentiële inzichten van gezond leven volgens de richtlijnen en de praktijk van de 'Blue Zone' gebieden verankerd liggen.

De grote uitdaging is nu dat we met een aantal generaties te maken hebben die deze essentiële inzichten niet of nauwelijks meegekregen hebben. Er is dus een kennisupdate noodzakelijk en mogelijk, over deze essentiële inzichten van de belangrijkste leefstijl pijlers: beweging, voeding en mindset. Deze laatste is cruciaal omdat veel mensen door de negatieve conditionering moeite hebben met veranderen, zelfs als ze weten wat gezond bewegen en gezonde voeding inhoud.

HET VITALITEITSPROGRAMMA

Mensen die beschikken over de essentiële basiskennis van gezond leven en een gezonde mindset en vooral ook 'het waarom' erachter begrijpen, zijn beter in staat om gezonde keuzes te maken.

Daarom vormen de **Fit SWITCH** en **Food SWITCH** bewustwordings-programma's, het fundament van het 'Vitaliteitsprogramma voor bedrijven' van Lifestyle Vitae leefstijlclub.

Wat we vaak zien, is dat als mensen bewuster worden ze ook graag willen veranderen van ongezond naar gezonder, maar dat de conditionering zijn tol eist. Verandering toe blijven passen blijkt moeilijk.

Dan komt mentale kracht en mindset om de hoek kijken. In het **Mind SWITCH** programma leren we je niet alleen om door je belemmeringen heen te breken, je leert ook over het belang van omgaan met stress en krijgen veel mogelijkheden aangereikt om dat in het dagelijkse leven toe te passen.



FIT  **SWITCH**



FOOD  **SWITCH**



MIND  **SWITCH**

DUURZAAM GEZONDER

Het Vitaliteitsprogramma van Lifestyle Vitae leefstijlclub bevat, naast de mogelijkheid om dit te combineren met bedrijfsfitness, de **3 online programma's van 12 weken**: Fit SWITCH, Food SWITCH en Mind SWITCH, inclusief 4 on-demand themalezingen per 12 weken, de bijbehorende **leefstijl als medicijn trilogie van boeken** ('Bewegen als medicijn, hoe doe je dat?', 'Voeding als medicijn, hoe doe je dat?' en 'Je brein als medicijn, hoe doe je dat?') en optioneel **4 persoonlijke leefstijl- en mindset coach sessies**.

1. MOTIVATIE - DRIE ONLINE 12 WEKEN PROGRAMMA'S:

Dit zijn de 12 weken programma's met elke week een korte thema video, een factsheet, een inspiratieposter, diverse e-boeken en een aantal tips over het desbetreffende thema.

- Fit SWITCH
- Food SWITCH
- Mind SWITCH

FIT  **SWITCH** **FOOD**  **SWITCH** **MIND**  **SWITCH**

2. EDUCATIE – LEEFSTIJL ALS MEDICIJN TRILOGIE (FYSIEKE) BOEKEN:

- Bewegen als medicijn, hoe doe je dat?
- Voeding als medicijn, hoe doe je dat?
- Je brein als medicijn, hoe doe je dat?



3. INSPIRATIE - 12 (ONLINE ON-DEMAND) WEBINARS:

Elk SWITCH programma bevat 4 online leefstijl webinars, die live op locatie of live online gepresenteerd kunnen worden maar daarna ook zelf online terug te kijken zijn. Deze webinars reiken de essentiële inzichten aan over de thema's en meer informatie over het 12 weken programma wat men vanaf dat moment gaat volgen.

Hier een voorbeeld van de online Food SWITCH webinars:

THEMABIJEENKOMSTEN



4. EFFICIËNTIE – PERSOONLIJKE LIFE COACH SESSIES (OPTIONEEL):

Veel mensen willen wel veranderen qua leefstijl maar komen maar niet door die vastgeroeste patronen heen. Ook hebben veel mensen tegenwoordig moeite met focussen, kunnen de stress moeilijk aan of willen gewoon gezonder leven of wat afvallen, maar het lukt ze op de een of andere manier gewoon niet.

De Life Coach geeft niet alleen inzicht in gezonder leven, maar ook inzicht in je mentale processen, de intrinsieke motivatie en de mogelijkheden om meer de persoon te worden die je wil zijn. Met de Life Coach kan je op een eerlijke, respectvolle maar effectieve en duurzame manier aan de slag met de persoonlijke vitaliteit.

De Life Coach start met een Leefstijl- en positieve gezondheid analyse en een doelstelling analyse. Er volgt een persoonlijk beweegplan, voedingsplan, mindset plan en uiteindelijk een leefstijlplan. Gedurende het Vitaliteitsprogramma krijgt men 4 persoonlijke coach sessies.

WORKSHOPS

Naast bedrijfsfitness en het Vitaliteitsprogramma voor bedrijven biedt Lifestyle Vitae ook nog de Fit SWITCH, Food SWITCH en Mind SWITCH 3 maanden challenges, de Health Management workshop en onderstaande losse workshops aan.

Gezond Bewegen

We weten allemaal dat we meer moeten bewegen, maar wat is daar nu echt de noodzaak van, hoe komt dat en welke beweegactiviteiten bieden dan de meeste gezondheidswinst.



Door dit seminar wordt een en ander in een keer duidelijk, krijgt iedereen de spiegel voor gehouden en kan er in kleine stapjes veel winst behaald worden.

Eet je Vitaal

Er zweeft veel advies over gezonde voeding in de media, Voedingscentrum kwam onlangs met de nieuwe Schijf van 5 en vanuit de World Health Organization kwam afgelopen jaar een aangepast advies op suiker, vlees en zout. Daar aan toegevoegd staan de kranten elke dag vol met resultaten van enkelvoudige onderzoeken waardoor het een grote onduidelijke massa van informatie is op gebied van voeding.



In deze inspiratie lezing vatten we de kern elementen samen die, wetenschappelijk gezien, gegarandeerd bijdragen aan gezondheidswinst.

Mentale fitheid

Wat is mentale fitheid, hoe kunnen we hierdoor meer controle krijgen op onze leefstijl en gezondheid, maar ook op andere vlakken in ons leven. Wat is de oorsprong en wat de te beïnvloeden schakels van ons gedrag, hoe 'voeden' we ons mentaal en hoe blijven we mentaal 'in beweging'. Deze inspiratie lezing biedt antwoorden op de vragen en reikt handvaten aan om de intrinsieke motivatie een positieve impuls te geven.



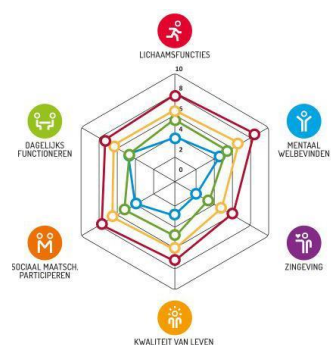
Mentale ontspanning

Zoals lichamelijk ontspannen belangrijk is voor een goede balans en herstel, zo is mentale ontspanning cruciaal om stressvolle situaties aan te kunnen en bewuster te leven. Er zijn verschillende vormen van mentale ontspanning, van ademhaling, mindfulness tot meditatievormen. In dit seminar maak je kennis met al deze vormen.



Positieve Gezondheid

Arts en onderzoeker Machteld Huber ontwikkelde een nieuwe WHO gezondheidsdefinitie en daarna het positieve gezondheid model. Dit model geeft een brede kijk op de invloeden van gezondheid, tegenover de traditionele behandeling van ziekten en symptoom bestrijding binnen de zorg sector. Van ziekte zorg naar gezond gedrag.



ACTIVERING OP LOCATIE

Om de gezondheid en teamspirit nog meer te prikkelen kan de organisatie het faciliteren dat medewerkers gaan sporten.

Bedrijfsfitness

Medewerkers kunnen 1 keer per week of onbeperkt aan de slag met sporten in groepsverband op muziek, individuele cardio fitness en/of fitness, spinning en vele andere leuke activiteiten, bij een sportcentrum naar keuze.



Lunch powerwalk

Wilt u de medewerkers enthousiast krijgen over de lunchwandeling, de lunch powerwalk is een combinatie van een goede wandeling met balans oefeningen, spiertraining en lenigheid, om weer als herboren terug aan het werk te beginnen. Omkleden is niet nodig, de Lunch Powerwalk duurt 20 minuten.

5 o'clock bootcamp

30 minuten mini bootcamp, aansluitend aan het werk, of indien wenselijk, voor het werk. Deze 30 minuten full body workout traint spierkracht, uithoudingsvermogen, balans, coördinatie en lenigheid.



30 minuten groepsworkout

Een of twee keer per week, kort en krachtig, samen met maximaal 8 personen, in het sportcentrum een power workout van 30 minuten waarin alle grote spiergroepen getraind worden.

Meer informatie en/of persoonlijke toelichting, mail naar John van Heel:

j.vanheel@lifestylevitae.nl