



Nabídka firemního vzdělání

Zdravější
zaměstnanec



Výkonnější
zaměstnanec

Kdo je Fitness Institut

Již od roku 2012 nabízíme našim klientům vzdělávání v základních oblastech zdravého životního stylu: sportu, výživy a duševního zdraví.

Kvalitní informace jsou pro nás alfou omegou, a proto v řadách našich lektorů najdete zkušené odborníky, kteří nepřinášejí pouze teoretický výklad, ale snaží se vše aplikovat do praxe a tyto poznatky předávat pochopitelnou formou. Všechny přednášky nabízíme jak v českém, tak anglickém jazyce, po celé České a Slovenské republice. A samozřejmě online.

Nejčastější témata, kterým se ve firmách věnujeme:

1. Praktické přednášky na téma výživy, pohybu a zdraví
2. Měření tělesného složení
3. Ergonomie pracovního místa
4. Kompenzační cvičení a trénink středu těla
5. Přednášky na témata z oblasti well-being

„Zdravější zaměstnanec není jen zaměstnancem výkonnějším, ale také dlouhověkým, méně nákladným na zdravotní péči, s menším počtem neschopenek a odvádějící efektivnější výkon. To si uvědomuje i moderní systematika vzdělání, a tak se právě s Fitness Institutem zaměřujeme na tento segment, který je do budoucna zcela zásadní nejen pro zaměstnavatele a zaměstnance, ale také pro celou společnost. Pomozte nám na trhu práce zavést nové standardy, kterými právě vzdělaný zaměstnanec v oblasti zdraví, výživy a pohybu je.“

Za Fitness Institut Mgr. Jan Caha



Praktické přednášky na téma výživy a zdraví

Téma výživy je velmi obsáhlé a ze zkušenosti víme, že zaměstnance zajímají primárně praktické rady, jak s výživou pracovat v běžném životě. Níže se dozvíte o oblastech, které je možné aplikovat do vašeho pracovního prostředí:

Konzultace firemního stravování a výběr potravin

Potřebují vaši zaměstnanci poradit a pomoci, co jíst během dne, když:

- mají jeden meeting za druhým,
- během „calls“ nestíhají jíst nebo na jídlo zapomínají,
- pauzu potřebují vyplnit rychlým „snackem“, který dodá jednorázově energii, ale z dlouhodobého hlediska je to spíše kontraproduktivní.

Rádi byste zaměstnancům připravili „potravinové skříňky“, kam budou moci sáhnout, aby měli po ruce vždy něco na zub, ale nevíte, jaké potraviny vybrat?

Pořádáte firemní snídani či brunče, ale běžné catering firmy vám neumí poradit, co spadá do vyvážené stravy a co již ne?

Obecné zásady racionální výživy

- Nastavení energetického příjmu a jeho výpočet
- Nastavení příjmu makroživin
- Vhodné zdroje sacharidů / bílkovin / tuků a jejich výběr
- Specifické odlišnosti výživových směrů
- Principy hubnutí a nabírání svalové hmoty
- Hydratace

Sportovní výživa

- Rozdělení a odlišnosti sportů z pohledu metabolismu a fyziologie
- Reakce a adaptace na sport, rozvoj a rozdělení schopností a dovedností a jejich vztah k výživě
- Výživa v silových sportech a fitness
- Výživa při snižování množství tuku
- Výživa ve vytrvalostních sportech
- Funkční doplňky stravy ve sportu

Sestavování jídelníčků

- Nastavení energetické bilance
- Výpočet výdeje a příjmu energie
- Rozložení makroživin
- Výběr sacharidů, bílkovin a tuků
- Vhodné zdroje potravin
- Časování výživy a skladba vhodné denní porce

Doplňky stravy

- Účel doplňků stravy
- Legislativa doplňků stravy
- Vhodné doplňky stravy pro běžnou populaci
- Vhodné doplňky stravy pro sportovce
- Jednotlivé kategorie doplňků stravy (proteinové přípravky, spalovače tuku, vitamíny, náhrady stravy, ...)

Funkční potraviny

- Základní terminologie (funkční potravina, nutraceutika, GMO, atd.)
- Jak se potravina stane funkční?
- Posouzení účinnosti nutraceutik
- Kinetika a dynamika nutraceutik
- Interakce nutraceutik s geny
- Antioxidanty
- Antikarcinogeny
- Potravní vláknina
- Probiotika
- Aktuální vědecké poznání
- Poznatky do praxe

Sestavování tréninků

- Jak moc se hýbeme a jak moc bychom se hýbat měli?
- Pravidla pohybových aktivit zdravé populace
- Vytrvalostní sport a jeho aplikace
- Silový sport a jeho aplikace
- Podle jakých zásad mám trénovat ve fitness centru, na pracovišti nebo doma
- Jak si poskládat posilovací tréninkovou jednotku, aby byla efektivní

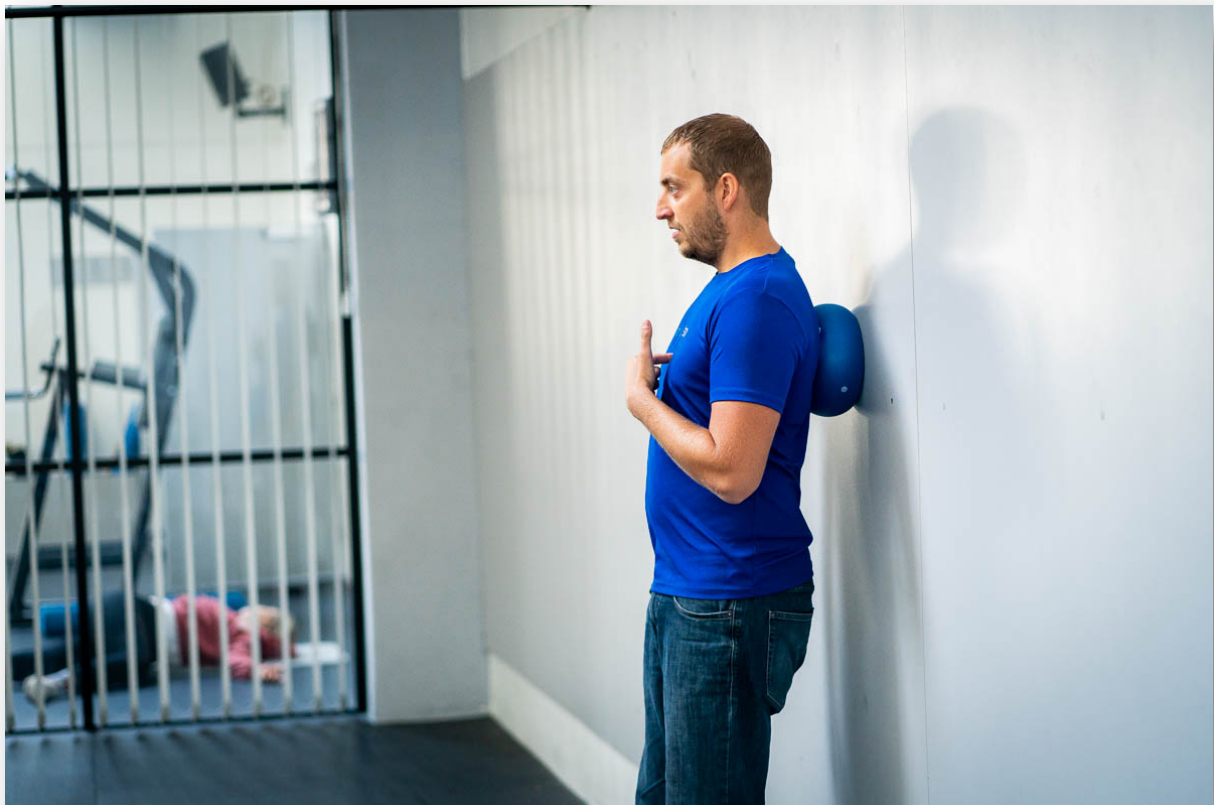
Měření tělesného složení

- Nabízíme možnost přijet k vám do firmy s profesionálním přístrojem InBody a věnovat se každému zaměstnanci individuálně.
- Změříme tělesné složení včetně rozložení tuku a svalové hmoty. Naši zkušení výživoví poradci poté v několika krocích odhalí největší výživové přešlapy a navrhnou řešení, které vede ke zlepšení zdraví a výkonnosti.
- Měření tělesného složení probíhá pod dohledem zkušených výživových poradců přístrojem InBody230, ze kterého získáte údaje o množství svalové tkáně, čisté tělesné hmotnosti, množství a procentu tělesného tuku, BMI, rozložení svaloviny na těle a poměrů viscerálního a podkožního tuku.
- Na základě tohoto vám bude sestaveno doporučení vhodné úpravy tělesného složení a cílů v rámci změny tělesné kompozice.



Ergonomie pracovního místa

- Sedavé zaměstnání vyžaduje správné nastavení pracovního místa. Obecně to zná asi každý. Jsme schopni ale přijet k vám do firmy a nastavit pracovní plochu každému, kdo pociťuje, že pro něj aktuální stav není vyhovující.
- Pracujeme s fyziologickým nastavením páteře, které musí být během dne podpořeno.
- Nabízíme i možnosti do přednášky/workshopu zahrnout techniky pro uvolnění zad, využití jednoduchých pomůcek, které jsou SOS pomocníkem během dlouhé pracovní doby.
- Je možné nabídnout i sadu protahovacích cviků využitelných v jakémkoli dress-codu a kdykoli během dne.



Kompenzační cvičení a trénink středu těla

Kolegové již sedí dobře s respektem k lidské fyziologii, ale cítíte, že byste je chtěli ještě více podpořit? Připravíme pro vás sadu kompenzačních technik a cvičení pro zaměstnance, kteří:

- tráví velkou část pracovního dne za počítačem (back-office pracovníci, IT pracovníci, HR pracovníci, manažeři všech úrovní, ...),
- jejich každodenní náplní je jízda autem (obchodní zástupci a reprezentanti, řidiči z povolání),
- jejich dress-codem je bussiness casual či business a tedy tráví většinu dne na podpatkách.



Přednášky na témata z oblasti well-bing

Je důležité myslet nejen na vnější schránku, ale také na vnitřní pohodu každého zaměstnance. Jak je psáno v úvodu, zdravější zaměstnanec = výkonnější zaměstnanec. Doba je výkonností, a proto je velmi důležité otevřít i témata duševního zdraví.

Palčivá témata, která se mohou vyskytnout ve vaší firmě a se kterými umíme poradit:

- Syndrom vyhoření
- Diagnózy současné doby (deprese, úzkostné poruchy, schizofrenie, poruchy příjmu potravy, aj.)
- Mindfulness jako cesta k sebepéči a psychohygieně
- Jak najít motivaci a chuť do práce



Neváhejte nás kontaktovat

Pevně věříme, že vás naše nabídka zaujala a budeme spolu moct pomoci vaší firmě se posunout zase o kus výše v produktivitě i firemní spokojenosti.

Rádi byste nás poptali i na jiné téma než je uvedeno v nabídce? I to je možné, portfolio vzdělání máme široké, ochutnávku najdete na www.fitnessinstitut.cz

Můžeme pro vás připravit konkrétní obsah a cenovou nabídku? S radostí. Neváhejte nás kontaktovat. Těšíme se na vás.

Tým Fitness Institut.

Bc. Andrea Urbánková

urbankova@fitnessinstitut.cz

tel.: 775 716 955